Sumário

Mantra a Ganesa | 06

Pensando com o Corpo | 08
Formas de praticar Yoga de acordo com o Ayurveda

Satsanga Online
Por que Eu?! | 20
Jonas Masetti

Svakarma* é *Īśvara | 30
Swami Dayananda Saraswati

Karma | 34
Gloria Arieira

Prazer ou felicidade?
Vivendo o Karma Yoga | 43
Pedro Kupfer

58 | Karma e Renascimento
Sri Dhira Chaitanya

66 | O Valor da Oração
Tales Nunes

Yoga na Prática
85 | Maya Tiwari

Simbolismo e Autoconhecimento
93 | Śani, o Senhor do Karma
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial

Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Patrick van Lammeren (Rio de Janeiro)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Christine Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

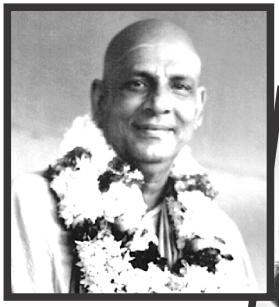
Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

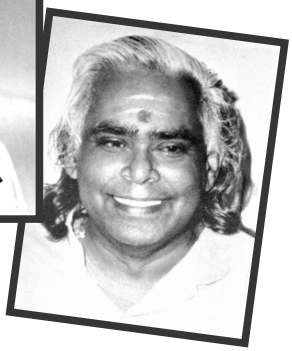
cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008



Swami Sivananda



Swami Vishnu Devananda

O Yoga Hall é uma escola de yoga onde os professorem são iniciados na Tradição Sivananda.
Nosso propósito é contribuir com a paz da cidade e do mundo disseminando os ensinamentos de Yoga através de retiros, oficinas, pensamento positivo , meditação e Filosofia Vedanta.

Yoga Hall

Av. Major Nicácio esquina com Av Dr Helio Palermo
(anexo ao City Posto) Franca - SP
facebook.com/yogahall | Tel 16 3012-2988

SERVE AMA MEDITA REALIZA
UNIDADE NA DIVERSIDADE

Editorial

Esta é a nossa última edição de comemoração dos 10 anos dos Cadernos de Yoga. E, dando continuidade ao tema da edição anterior, que abordamos o tema da morte como transformação constante da Vida, falaremos sobre *karma*.

"Karma" é uma palavra que já foi incorporada à nossa linguagem cotidiana. Geralmente é usada para se referir a algo pesado, quase um fardo que se deve carregar. Apesar de ser um tema amplamente falado dentro do Yoga, é muitas vezes mal compreendido mesmo entre nós. *Karma* não é necessariamente negativo, nem se refere a algo ou alguém que está acima de nós nos manipulando ou colocando obstáculos em nossa vida. Em essência, *karma* é ação e resultado de ação. Pode ser negativo, a depender da intenção e da ação que fazemos.

A nossa vida transcorre no tempo e no espaço, não aleatoriamente mas em séries constantes de encadeamentos causais. Todas as nossas ações tem uma causa e produzem um efeito específico no mundo, esse é o *karma*. Entender o que é *karma* e Karma Yoga, traz-nos ao mesmo tempo um sentimento de alívio por saber que não há aleatoriedade no mundo, e de grande auto-responsabilidade por reconhecer que nossa vida transcorreu e transcorrerá de acordo com ações que fizemos e faremos.

Nas próximas páginas você terá contato com artigos que associam a visão do Yoga sobre o *karma* a diversos temas. Do corpo ao nascimento, das escolhas do dia a dia à oração. O nosso desafio é proporcionar uma imersão neste tema que é essencial para a compreensão da vida em toda a sua amplitude. Um tema que permeia a nossa vida em todas as escolhas que fazemos. Que está longe de estar associado à religião, mas que traz ao coração uma compreensão sagrada da vida.

Espero que a leitura seja um passeio enriquecedor.

Tales Nunes

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ
निर्विघ्नम् कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वद

vakratuṇḍa mahākāya sūryakoṭisamaprabha

nirvighnam kuru me deva sarvakāryeṣu sarvada

Ó Senhor que possui um corpo imenso, do tamanho do universo, que tem o adorno de uma tromba curva, que é a luz do conhecimento igual a mil sóis! Sempre, em todos os meus empreendimentos, me faça livre de todos os obstáculos.

Quando nos relacionamos com a figura de Gaṇeśa, a maior parte de nós se relaciona principalmente com a sua característica de removedor de obstáculos. Porém, não lembramos que ele também é aquele que os coloca no nosso caminho. Num primeiro momento, podemos achar que a existência destes obstáculos somente nos atrapalha. Mas pense se a vida fosse um eterno mar de rosas. Quando não há obstáculos, não há maneira de amadurecermos. Se tudo fosse fácil, não haveria a menor preocupação em relação à vida; e ainda mais, não haveriam objetivos. Para um *yogi*, muito mais do que *mokṣa* (que é o que já somos), necessitamos de *antaḥkaranaśuddhi* (maturidade) para enxergarmos este fato. Por isto, reverencie também os obstáculos, pois eles representam a chance de amadurecermos através de nossas escolhas e ações.

Comentário escrito por **Bruno Jones**, professor de Yoga no Rio de Janeiro

Pensando com o Corpo

Formas de praticar Yoga de acordo com o Āyurveda

8

As pessoas *vāta* têm tendência a sempre experimentar novos desafios e irão de um professor para outro, de um método para outro. De forma geral, essas pessoas são muito ativas e se movimentam rapidamente, porém, também tendem a "se esgotar" com facilidade. A energia delas chega borbulhando, e sua resistência é frágil. Elas requerem estabilidade em sua prática, pois apresentam forte tendência a oscilações e à mudança. Praticar no mesmo local e no mesmo horário é uma forma de conseguir essa estabilidade. Outra forma é estudar com apenas um professor e uma mesma tradição durante longo período antes de conhecer outros professores ou adentrar novas tradições. Também é aconselhável trabalhar durante um bom tempo com um mesmo conjunto de posturas, uma vez que a tendência inata é trabalhar com grande dinâmica, energia e motivação por curtos períodos seguidos de tédio e decepção. As pessoas *vāta*, de forma geral, têm mãos e pés frios. O aquecimento do corpo é

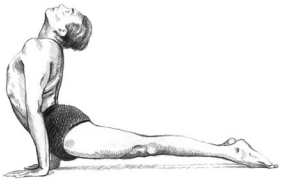
muito importante para estimular a circulação e lubrificar as articulações. Não obstante, esse aquecimento deve ser obtido através de um trabalho lento e consciente, em vez de um trabalho agressivo e rápido, que faz com que elas se sintam cansadas física e mentalmente após a prática. Elas devem praticar numa sala bem climatizada e sem correntes de ar. A prática para as pessoas deste grupo deve ser lenta e suave. A meditação – sentada numa das posturas comuns, tais como *padmāsana*, *ardha padmāsana*, *siddhāsana*, ou simplesmente com os pés cruzados – embora seja um tanto difícil para o *vāta*, que tende a se movimentar o tempo todo, é fundamental para ajudá-lo a acalmar sua mente. Respirar lenta e suavemente em seus ventres enquanto medita é muito melhor que outras práticas esotéricas e etéreas. Destinar 15 a 20 minutos para a meditação no final da prática pode ser muito benéfico para as pessoas deste grupo, pois seus efeitos serão mantidos durante o resto do dia.

As pessoas *vāta* têm articulações que produzem sons ao caminhar (devido ao excesso de secura no corpo) e ligamentos soltos, principalmente na parte posterior do pescoço. Portanto, elas tendem a apresentar problemas nessa área. Embora as posturas invertidas, tais como *śirṣasana* e *sarvāṅgāsana*, sejam excelentes para equilibrar o sistema nervoso, estas podem resultar difíceis para este grupo, uma vez que uma pessoa *vāta* deve ter cuidado especial quando realiza posturas em que o peso do corpo é colocado sobre o pescoço. De forma geral, é inconveniente a prática de ginástica aeróbica forte ou correr longas distâncias em que se requer muita resistência. Se desejam melhorar a prática de Yoga, caminhar, andar calmamente de bicicleta ou nadar em água morna, são atividades benéficas. Por outro lado, as posturas que pressionam a área pélvica ajudam a aliviar os problemas de constipação, gases e outros males comuns às pessoas *vāta*. Um cuidado especial deve ser observado nos meses de frio ou quando predominam os ventos secos e frios. Nessa época, a prática deve ser mais tranquila.

Sugestões de posturas para as pessoas deste grupo:

pavana muktāsana

śalabhāsana



bhujaṅgāsana

jānu śirṣāsana

bakāsana

hālāsana

śirṣāsana

sarvaṅgāsana

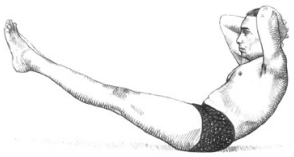
nadī śodhana prāṇāyāma

As pessoas *pitta* são perfeccionistas, competitivas e tendem a ultrapassar seus limites. São extremamente individualistas. Enquanto os indivíduos *vāta* requerem mais estabilidade, aqueles do grupo *pitta* precisam "resfriar-se", uma vez que têm muito calor em sua constituição. Para essas pessoas, a melhor hora de praticar é de manhã cedo e, para finalizar a prática, devem executar posturas que esfriem e acalmem o corpo-mente, como, por exemplo, flexões para frente. Elas gostam de se desafiar e, com frequência, apresentam um foco agressivo em relação à prática. A pessoa *pitta* deve ser cuidadosamente controlada por seu professor, pois ela apresenta ideias próprias em relação a tudo e reluta em mudar de ideia. Pessoas *pitta* contam com boa resistência e se adaptam bem a uma prática forte, porém, devem tomar cuidado para não "se esgotar" em rotinas obsessivas. Por terem natureza ambiciosa, é importante que escutem mais seus corpos. Sensações de frustração, irritação, arrogância ou orgulho no final da prática são sinais de que o elemento *pitta* está sendo trabalhado de forma inadequada.

Os pontos culminantes de uma pessoa *pitta* são o intestino delgado e o fígado. Posturas que "abrem" o corpo, como as hiperextensões, ajudam a liberar o excesso de calor destes órgãos. Torções também são benéficas. Flexões para frente acalmam e, além de diminuir o calor metabólico, tendem a neutralizar a irritação. Posturas invertidas, como a invertida sobre a cabeça, podem gerar muito calor, portanto, sua prática deve ser feita com cuidado e pouca permanência. Na verdade, independente da constituição, todos devemos estar atentos aos sinais que o *śirṣāsana* nos transmite, como, por exemplo, aumento da pressão nos olhos, desconforto no pescoço, dor de cabeça, entre outros. Além disso, esta invertida, quando realizada incorretamente por longo tempo e em uma hora inapropriada do dia (primeiras horas da manhã) pode ocasionar ainda outros distúrbios. Assim, a invertida sobre a cabeça pode não ser uma boa postura para você. *Sarvaṅgāsana*, por outro lado, esfria e acalma. Portanto, é excelente para quem é *pitta*.

As pessoas *pitta* podem melhorar sua prática com atividades como natação ou esportes em equipe. Devem, ainda, proteger sua saúde, em especial durante o verão, porque o calor tende a desequilibrá-los.

Sugestões de posturas para as pessoas deste grupo:



navāsana

sarvaṅgāsana

karṇapiḍāsana

uṣṭrāsana

dhanūrāsana

setubandhāsana

Ainda: *nadī śodhana prāṇāyāma* (começando pela narina esquerda) e *śītali prāṇāyāma*.

As pessoas *kapha* são bem mais lentas, um tanto letárgicas, e requerem uma forte motivação externa (um amigo que os leve para aula, por exemplo) para praticar. Apresentam corpos maciços e, de forma geral, são atletas natos, principalmente se a atividade requer resistência. Também apresentam tendência a engordar, precisando, assim, de exercícios regulares e vigorosos. Sua inclinação à estabilidade e à rotina pode se transformar em complacência e inércia e, por isso, muitas vezes é difícil para elas iniciar a prática. Os *kapha* precisam ser ativados. Quando ativos, esbanjam saúde. A instabilidade lhes traz desequilíbrios. A pessoa *Kapha* deve se concentrar em conferir leveza ao corpo durante a prática, uma vez que a tendência natural é terem um corpo pesado, como se a terra puxasse para si seus corpos. Rotinas e movimentos sequenciais como os da Dynamic Yoga ou os de Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, são muito bons para este grupo. Ainda que seja difícil desenvolver a motivação, uma vez que começam a sentir a leveza e soltura em seus corpos dificilmente abandonam a prática.

A estabilidade inerente às pessoas deste grupo faz com que sejam calmas e que tenham, de forma geral, boa disposição. Não obstante, desenvolvem facilmente depressão, sendo assim recomendável que variem a rotina e que, de vez em quando, também o horário da prática. Esta é uma forma de manter a pessoa *Kapha* adaptável e versátil. A prática ao ar livre é recomendada desde que não seja sob o sol.

Os pontos culminantes da pessoa *kapha* são o peito e a cabeça, onde existe uma tendência ao acúmulo de mucosidade, criando congestão quando há algum desequilíbrio. Posturas e práticas que abrem as vias nasais, como *kapālabhātī* e *bhastrikā prāṇāyāma*, energizam todo o sistema respiratório, refrescam os pulmões e movimentam a energia em direção à cabeça. As posturas que contraem e expandem o corpo de forma alternada também são boas para estimular o fogo metabólico.

De todas as constituições, *kapha* apresenta a maior necessidade de combinar sua prática de Yoga com atividades que ajudem a aumentar sua velocidade metabólica e evitar o acúmulo de quilos. Quando um *kapha* está obeso, costuma sentir vergonha de ser visto fazendo exercícios junto com

outras pessoas. Por isso, é conveniente para o *kapha* doar para si mesmo a compaixão e a doçura que o caracterizam, e tentar não dar atenção ao que os outros pensam. Os integrantes deste grupo devem se cuidar principalmente nos meses de inverno.

Sugestões de posturas para as pessoas deste grupo:

Antes de qualquer coisa, *sūrya namaskar* realizado rapidamente e sem pausas.

gomukhāsana

utkatāsana

vīrabhadrāsana I

vīrabhadrāsana II

vīrabhadrāsana III

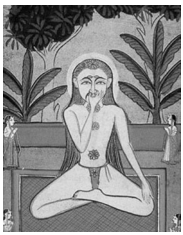
parivṛta trikoṇāsana

parivṛta parśvakoṇāsana

ūrdhvā dhanurāsana

ardha matsyendrāsana

Meditação



bhastrikā e *kapālabhātī*

3.2 Questionário: Qual é seu *doṣa* predominante?

VĀTA

1. Aprendo coisas novas com rapidez;
2. Esqueço o que aprendi depois de um curto período;
3. Sou alegre e gosto da natureza;
4. Estou sempre aberto para tentar novas experiências e ideias;
5. Meus movimentos são rápidos;
6. Fico inquieto se estou parado;
7. Falo rápido e converso muito;

8. Costumo ser muito sensível e emotivo;
9. Sob estresse fico preocupado e ansioso;
10. Tenho dificuldades para dormir ou durmo superficialmente;
11. Sou magro e dificilmente engordo;
12. Minha rotina alimentar diária varia muito;
13. Esqueço de comer e perco peso com facilidade;
14. Como rapidamente e termino de comer antes que todos;
15. Minha digestão é irregular, com gases e inchaço;
16. Meus pés e mãos estão sempre frios;
17. Prefiro o clima quente do que o frio;
18. Minha pele é seca e escamosa;
19. Meu cabelo é seco e embaraçado;
20. Meu lábios são escuros e tendem ficar rachados e secos.

PITTA

1. Sou inteligente, com mente precisa e aguda;
2. Estudo até ter certeza de saber bem o que foi estudado;
3. Não gosto de pedir ajudar;
4. Tenho tendência a ser compulsivo e tenho dificuldades para interromper um projeto uma vez começado;
5. Tenho orgulho do meu trabalho;
6. Sou perfeccionista e não tolero erros;
7. Quando começo uma nova tarefa, vou até o final;
8. Tenho força de vontade e sou eficaz por natureza;

9. Sob pressão me irrito e sou impaciente;
10. Sou crítico e costumo argumentar;
11. Meu temperamento me faz perder o controle;
12. Tenho bom apetite e posso comer muito;
13. Costumo ter indigestão e azia;
14. Meu intestino funciona duas ou mais vezes ao dia;
15. Sob pressão tenho tendência a diarreias;
16. Normalmente durmo profundamente e me sinto descansado com menos de oito horas de sono;
17. Meu cabelo tende a ficar branco precocemente ou a ficar um pouco avermelhado;
18. Transpiro com facilidade;
19. Fico mais confortável em ambientes frios;
20. Meu pé é sensível, queima-se com o sol e tenho erupções com facilidade.

KAPHA

1. Costumo ter uma natureza doce e perdoar;
2. Costumo ser leal e dedicado às minhas amizades;
3. Tenho tendência a acumular coisas, mesmo quando não preciso delas;
4. Tenho dificuldade de me distanciar de qualquer relação, mesmo quando esta já não me enriquece;
5. Sou bom para escutar. Costumo falar apenas quando tenho algo a dizer;
6. Por natureza, sou calmo e raramente perco a calma;
7. Enfrento os conflitos me distanciando deles;

8. Sou constante e metódico. Tenho energia e resistência;
9. Caminho com passo calmo e confortável;
10. Gosto de ter rotina e tenho dificuldade em mudar meus hábitos;
11. Absorvo coisas novas lentamente;
12. Quando aprendo alguma coisa guardo para sempre;
13. Prefiro observar do que participar de alguma atividade atlética;
14. Durmo profundamente à noite por oito ou mais horas;
15. Tenho dificuldade para iniciar minhas atividades pela manhã;
16. Tenho congestão nos seios nasais, catarro ou asma com certa frequência;
17. Minha pele é oleosa e úmida;
18. Meu cabelo é grosso, escuro e volumoso;
19. Minha digestão é lenta e me sinto pesado depois de comer;
20. Engordo com facilidade e tenho dificuldade em perder peso.

Poderíamos dizer que as pessoas que são predominantemente *vātas* apresentam as seguintes características:

Têm fome a qualquer hora;
Mudam de opinião constantemente;
Dormem em diferentes horários;
Pulam refeições;
Têm hábitos irregulares;
Andam e falam rapidamente;
São impetuosos num momento e se esquecem em seguida por quê.

Poderíamos dizer que as pessoas que são predominantemente *pittas* apresentam as seguintes características:

Têm muita fome quando atrasam ou pulam uma refeição;
Vivem pendentes da hora e não querem perder tempo;
Acordam à noite com fome, sede ou calor;
Têm iniciativa e dominam a situação;
São críticas, sarcásticas e cheias de opinião;
Andam com firmeza.

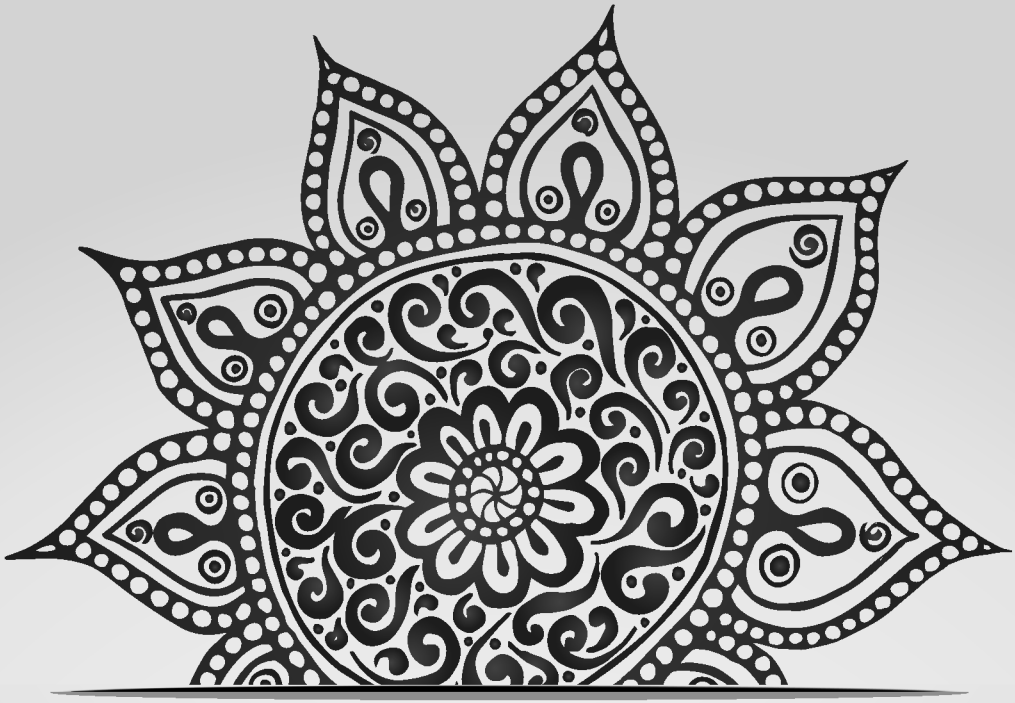
Poderíamos dizer que as pessoas que são predominantemente *kaphas* apresentam as seguintes características:

Reviram os pensamentos antes de tomar uma decisão;
Aceitam as coisas e buscam a reconciliação;
Respeitam os sentimentos alheios;
Comem para compensar um desequilíbrio emocional;
Movimentam-se com graciosidade.

Artigo do DR Farhi entregue a seus alunos na oficina avançada para professores em Christchurch, Nova Zelândia em Janeiro de 2011, traduzido do livro Axis Yoga, de Gustavo Ponce.

Tradução
Carol Ruibal

Revisão
Julia Rebuzzi



O Karma

no Corpo Físico

por
Carol Langowski

Gosto de falar em minhas aulas de Anatomia que todos nós temos nossos "defeitinhos de fábrica". Trata-se de desenhos e formatos anatômicos de nossos ossos e articulações que não podem ser mudados, e que devemos aceitá-los e darmos um "jeitinho", adaptando o *āsana* ao nosso corpo.

Esse formato que o corpo tem é uma forma de *karma*. Se nos apegarmos às suas imperfeições, vivemos as limitações. Se conseguirmos transcender esse padrão, podemos ir longe com as adaptações necessárias.

Gosto muito da abordagem do DVD Anatomia para o Yoga (*Anatomy for Yoga* do Paul Grilley). Segundo ele, existem duas situações que limitam um *āsana*. A primeira seria a tensão. Essa tensão ocorre devido a um encurtamento muscular que impede um melhor desenvolvimento do *āsana*. Com uma prática cautelosa e segura, esse padrão pode ser facilmente revertido, desenvolvendo a flexibilidade muscular e dissolvendo então essa limitação.

A segunda situação seria a compressão, e, com ela, não existe muita negociação. A compressão ocorre devido ao formato ósseo que acaba comprimindo osso com osso, ou tendão entre ossos, em determinada articulação ao executar um *āsana*.

Insistir no *āsana* com a compressão acarreta em dor ou desconforto na articulação, o que já é um sinal de que devemos parar e remontar o *āsana*. Se ignorarmos esse sinal do corpo, aí iniciam-se as lesões.

Algumas características do nosso corpo não podemos mudar, mas a forma que vamos viver com isso podemos escolher. E essa escolha terá total influência na qualidade de vida. Um corpo saudável e sem dores ajuda nossa mente a se manter em equilíbrio.

Este ano, em uma de minhas aulas, tive o enorme prazer em avaliar uma linda e bem acentuada escoliose. Para quem não conhece, escoliose é uma curvatura lateral da coluna, nesse caso, em formato de "S", o que um

grande desalinhamento dos ombros e quadril.

Geralmente, pessoas com uma curvatura tão acentuada se fecham para a vida, sentem vergonha, muitas limitações e dor. Mas nesse caso não. Graças à prática de esportes, tal aluno tinha uma vida normal, sem dores ou limitações.

Isso me chamou muito a atenção, pois algo muito menor gera tanto sofrimento em outras pessoas. No caso dele, essa superação e sábia escolha de como direcionar sua vida e cuidar de seu corpo reflete em sua felicidade.

Pra mim, esse é um lindo exemplo de viver o Yoga.

A escoliose não tem causa definida. Inicia-se na adolescência e vai se acentuando gradativamente. Com ela, não há escolhas – é o nosso *karma* no corpo físico. Como conviveremos com ela, aí sim temos escolhas!

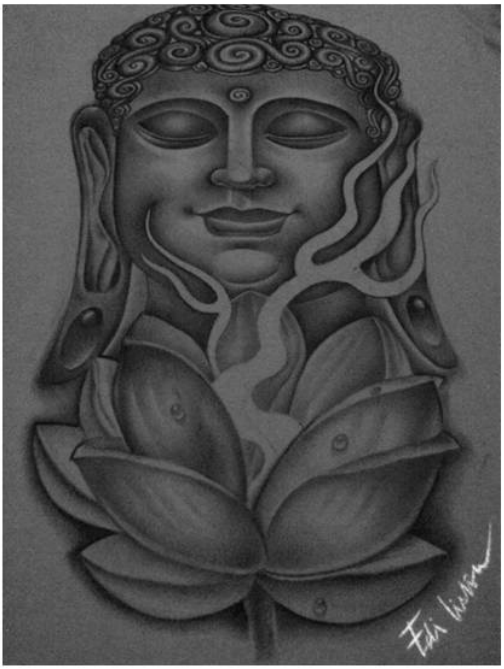
Sou apaixonada pelo estudo do corpo. E essa é uma das formas que encontrei para tentar colocar em prática a espiritualidade. Entender, conhecer, aceitar e respeitar nossas limitações para saber viver com elas.

Bons estudos, boa prática e ótimas escolhas,

Namastê.

Carol Langowski | www.anatomiadoyoga.com

Tradução
Julia Rebuzzi



EDI LISBÔA

pinturas

mural·telas·t-shirts

Contatos: facebook – Tels: (32) 9990-2643 – 3015-2404
aprofundando**s**ua**p**ratica@gmail.com

Satsanga Online | Jonas Masetti

Quem nunca teve esse tipo de questionamento? Lembro quando os meus pais estavam se separando. Hoje entendo que foi uma decisão acertada, mas, naquele momento, apesar das dificuldades que o relacionamento familiar trazia, era como se meu senso de segurança material e afetiva desmoronasse.

Por que eu? Por que estava passando por isso?

Muitas pessoas, quando se deparam com momentos equivalentes, ou até mais difíceis, e tentam responder esta "pergunta sem resposta", simplesmente acabam apenas trazendo aspectos positivos para tudo.

De verdade, isso é uma boa coisa a se fazer. Afinal, no meu caso, por exemplo, sou muito grato por toda a educação, carinho e oportunidades que meus pais me deram. Mas, sabe, a dor que sentimos não diminui por causa de pontos positivos, que só nos ajudam a não condenar totalmente as pessoas e as situações, permitindo-nos aceitá-las melhor.

Como em geral a vida traz uma mistura de bons e maus momentos, essa opção de olhar o copo meio vazio como meio cheio pode ser aplicada, mas isso não é solucionar o problema, é apenas desenvolver um humor "barato" sobre nossos próprios dilemas. Digo "barato", pois não custa nada e também porque se trata de um humor impostor, já que a dor permanece lá.

O mundo está muito longe de ser justo e equânime, e os critérios de igualdade são ainda mais ridículos. Vejamos por exemplo homens e mulheres, dois seres diferentes. Mentes se comportam de forma diferente, com comportamentos diferentes e desejos diferentes. Como podemos imaginar que a igualdade seja simplesmente agir da mesma forma? Claro que os valores básicos são os mesmo, tais como respeito, direito ao trabalho, carinho e atenção, mas a forma como ambos os sexos interpretam cada um desses itens é completamente diferente.

Parece até uma ironia, mas a proposta socialmente disseminada pelos seriados de TV é de que a mulher deve ser livre e independente, em vez de ser "mole emocionalmente", e força, aqui, significa ser dona do próprio nariz e não "ser" emocional. "Uma mulher emocional é uma mulher fraca". Já os homens devem ser sensíveis e servis, mas firmes e fortes. E firmeza significa não entrar em contato com as próprias emoções, expondo-as. Afinal de contas, "homem não chora".

Bem, se a mulher emocional é fraca e o homem que é forte não chora, fico imaginando para quem sobram as emoções. Será que elas seriam um defeito da criação de acordo com a sociedade contemporânea?

Nós estamos cercados de estratégias e maneiras de lidar com o descontrole da vida e a verdade é que se livrar das emoções é só mais uma delas. Infelizmente. O que é uma vida em que não se possa sentir e amar? E se abro esse flanco para sentir, como lidar com um mundo tão injusto e tão miserável, com pessoas sofrendo por comida e por carros ao mesmo tempo?

Não é possível resolver esse dilema sem uma ajuda externa, pois, como seres humanos, só temos acesso a um espectro muito pequeno de nossa trajetória e, sem outro ponto de vista, o máximo que conseguimos conceber é uma visão mágica para vida, que alguém desça do céu com uma solução e me salve desta bagunça.

Para entender a justiça divina é necessário entender mais profundamente o conceito de *karma*. *Karma* significa literalmente ação, mas na tradição védica o termo *karma* é um apelido para o fruto da ação em sânscrito, *karma phala*.

Toda ação gera dois tipo de resultados - *karmas*. Um resultado é tangível, palpável, passível de ser percebido; outro é intangível, sutil e fica esperando para se manifestar quando a ocasião ocorre.

Somos um reservatório de elementos físicos no nosso corpo denso; de pensamentos, impressões e emoções, no nosso corpo sutil; e de

karmas no nosso corpo causal. Não temos acesso direto ao corpo causal, mas ele está lá, se manifestando em cada ação que fazemos.

Todas as ações que realizamos são uma mistura de desejo, decisão e esforço. E é a combinação desses três elementos em duração e intensidade que são corresponsáveis pelo tipo de resultado que obteremos. Digo corresponsáveis, pois entre o que fazemos e o que obtemos há sempre uma "lacuna" que pode ser um fator determinante para o fracasso ou o sucesso. É nessa lacuna que nossos karmas entram para completar a história.

Quantas vezes, com boas intenções e esforço adequado, não acabamos recebendo resultados opostos ou até mesmo muito melhores do que imaginávamos? Os *karmas* são a resposta exata do "por que eu". Deus não está lançando dados, muito menos o mundo é injusto. As disparidades que encontramos de oportunidades, sexos, doenças, diferenças sociais, profissionais, etc., é o resultado de uma longa cadeia de distribuição de resultados intangíveis das ações - os *karmas*.

Alguns *karmas* são da vida presente, outros vêm de outras vidas. Um bebê não viveu ainda para merecer nascer aqui ou ali. As nossas famílias são resultados dos nossos *karmas*. As doenças por que passamos, e até mesmo acidentes, podem ser frutos dessa vida ou de outra, e esse é o motivo pelo qual um bom astrólogo é capaz de prever tais acontecimentos na vida das pessoas.

Alguns fatos já vêm de outras vidas, outros são montados nesta.

Será isso destino?

Se você considera destino como uma decisão divina acerca do que você é, e que você não tem livre-arbítrio, a resposta, sem dúvida, é não. Somos livres até para acabar com nossas vidas e Deus não possui critérios para definir quem vai para UTI! Esse conceito de destino não é verdadeiro.

Se destino é só uma maneira elegante de dizer que tem coisas que você plantou que vai colher nesta vida, mas não sabe quando, tudo bem, pode ser. Afinal, existe tanta coisa que recebemos em vida que é maior do que qualquer um é capaz de fazer ou de pagar.

Estamos, a todo o momento, plantando *karmas* e colhendo *karmas*. Alguns conseguimos relacionar a fatos, outros parecem vir como um furacão. Alguns já estão determinados antes de nascermos, outros cultivamos em vida, num movimento orgânico de dar e receber que está muito além do espectro desta vida. Por isso, não é fácil percebermos os *karmas*, mas os Vedas se apresentam como um meio para entendê-los.

Algumas pessoas dizem que isso é uma crença:

- Quem disse que *karma* existe?

E eu pergunto:

- Quem disse que *karma* não existe? Dizer que existe ou não existe é igualmente uma crença.

Contudo, a crença de que "*karma* existe" é suportada pela lógica e pelo bom senso. O universo todo é baseado em causa e efeito. Toda ciência, psicologia, astrologia, física, se sustentam sobre os alicerces de que tudo se transforma e de que "nada surge do nada." É muito natural que nossas ações estejam submetidas a uma mesma ordem.

Já a crença de que "*karma* não existe" e de que "tudo é um grande circo divino", além de ser uma visão fatalista que não nos permite viver em paz, é um devaneio infantil que vai contra a lógica e contra nossa experiência de vida aqui na Terra.

As leis do *karma* expostas pelos *Vedas* são um entendimento mais profundo da diversidade da vida. Trata-se de uma visão que me permite assumir a autoria das minhas ações, o que me leva a conduzir minha vida apropriadamente, como o responsável por cada ato em sua totalidade. Essa visão me permite ver Deus como um ser imparcial, e

entender a vida não como um momento de sofrimento, mas como uma oportunidade para crescimento constante.

Que Deus nos abençoe para que possamos apreciar
em sua diversidade de formas, a igualdade,
na aparente assimetria, a beleza
e em um mundo que cultiva a mentira,
a verdade essencial do universo.

Hariḥ om

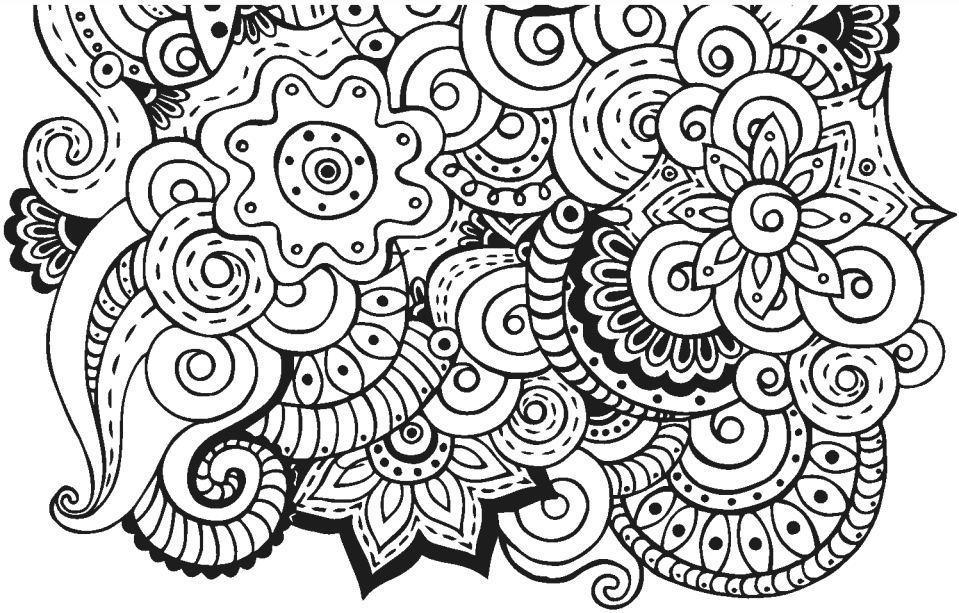
Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Retornou recentemente ao Brasil após participar de um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedānta, sânscrito, mantras e Yoga.

Revisão
Julia Rebuzzi

Svakarma é Īśvara

por

Swami Dayananda Saraswati



Dharma é um *puruṣārtha*, um dos propósitos da vida. Assim, é preciso ter determinação e iniciar um processo de crescimento para que possamos agir de acordo com o *dharma* sem nenhum conflito, enquanto cumprimos diferentes papéis na vida.

Outro fato importante em nossa visão é que cumprimos diferentes papéis. Cada papel possui um roteiro que sofre mudanças de acordo com cada situação. Desse modo, é preciso identificar qual é o nosso papel agora. Esse é um aspecto muito importante na decisão sobre qual é o nosso dever, *svakarma*. A menos que haja um espaço entre a pessoa e o papel, estes se tornarão um único e mesmo elemento. O entendimento da vida como o cumprimento de papéis não é visto em nenhuma outra cultura. Shakespeare parecia perceber isso, como qualquer grande mente o faria, mas não sabemos se ele realmente tinha a compreensão do conjunto todo. Segundo ele:

> "O mundo inteiro é um palco,
> E todos os homens e mulheres não passam de meros atores;
> Eles entram e saem de cena;
> E cada um no seu tempo representa diversos papéis".

Sem dúvida ele percebia isso – homens e mulheres são apenas atores, pois devem cumprir papéis todos os dias.

O "eu" é invariável, os papéis são variáveis. O fato de sermos filhos ou filhas é um papel básico. Então temos papéis como irmão ou irmã, esposa ou marido, pai ou mãe. Não há escolha entre seguir o roteiro ou ir contra ele, pois não há como evitar o cumprimento de papéis. Uma criança nasce e então você se torna pai ou mãe. Que escolha você tem agora? Onde quer que formos teremos um vizinho. Portanto, vizinho é um papel, cidadão é um papel, empregador é um papel, funcionário é um papel, e não existem papéis sem problemas.

Como determinamos que estes são papéis? Nosso *śāstra* diz: você é um *puruṣa* e tudo o que realiza envolve o cumprimento de um

papel. Você é um filho quando fala com sua mãe ou seu pai; há o filho de uma mãe e o filho de um pai. No momento seguinte você fala com seu avô e você é um neto. Quanto tempo leva para que você alterne o seu papel de filho para neto? É imediato. Então, novamente, pense em seu irmão e você se torna um irmão; apenas pense em seu irmão, já é suficiente. Pense em sua irmã, você se torna um irmão de novo, mas de uma forma um pouco diferente, claro. Pense em sua esposa, você se torna um marido. Pense em *Bhagavān*, você é um devoto. Pense em seus filhos, você é um pai ou uma mãe. Isso significa que existe apenas uma pessoa.

Sou o pai, sou a mãe, sou o irmão, sou a irmã, sou o cônjuge, sou o filho, sou a filha, sou o neto, sou a neta, sou o funcionário, o empregador; todos esses são papéis. Isso é *vyaṣṭi*, indivíduo, um papel muito dinâmico. Ele muda constantemente, nunca é estático. Mas a pessoa básica é a mesma, invariável.

A vida foi feita para ser vivida. Alguém me fez a seguinte pergunta um dia: "Qual é o objetivo da vida?". É uma pergunta muito geral, que recebe respostas diferentes de pessoas diferentes. Minha resposta é: "O objetivo da vida é viver". A morte não é o objetivo da vida. Nascemos e devemos viver. Você pode perguntar: "O que é preciso para viver a minha vida?". Minha resposta é: "Você precisa estar atento ao que é". Do contrário, viveríamos a vida como sonâmbulos, vivendo em nosso próprio mundo, um mundo das nossas próprias preocupações, projeções, gostos e aversões, deixando-nos levar por eles. Isso não é viver. Os Vedas dizem que tudo isso é mera projeção. É preciso reduzir essas projeções para nos tornarmos mais conscientes e atentos em relação ao que é. Isso é viver.

Uma coisa é inevitável: relacionar-se. Viver é se relacionar. Não podemos evitar nos relacionar. Não estou falando de relacionamentos, mas sim de se relacionar. É preciso que nos relacionemos primeiro para então termos relacionamentos mais tarde. É necessário se relacionar com o mundo. Quando abrimos os olhos, nos relacionamos. Primeiro nos relacionamos com nossos olhos e então os abrimos. Se houver uma conexão entre os nossos olhos e o objeto que vemos, com o qual nos relacionamos, é preciso reagir a ele. Pode ser que sejamos indiferentes ao objeto, não gostemos dele, tenhamos medo, o amemos ou o queiramos. Relacionar-se implica reação. Os objetos com os quais nos relacionamos mudam sempre, enquanto o eu, que se relaciona, não sofre nenhuma mudança, permanece invariavelmente presente.

Dvau hi padārthau, existem apenas duas coisas, uma sou eu, a outra é todo o resto. O ensinamento começa com *dṛg-dṛśya*, observador-observado; sujeito-objeto. Quando o sujeito e o objeto estão presentes, estou invariavelmente presente em cada papel que cumpro. Embora eu seja invariável, em alguma medida passo por uma pequena mudança. Para os meus pais, sou o filho ou a filha, para os meus irmãos, sou o irmão ou a irmã. Essa mudança centrada no "eu" tem que ser relevante para aquilo com o que me relaciono.

Então o que é relevância? A relevância é o roteiro que devemos seguir. Por exemplo, em uma peça, o ator "A" representa o papel de "B", um mendigo. Mas após a peça, ele não sai à rua e começa a mendigar. Para a peça, ele representa o papel de um mendigo e até estuda as nuances da mendicância. Na verdade, ele sabe que se enriquecerá sendo mendigo por algum tempo e, portanto, mendiga de uma maneira que nenhum outro mendigo na vida real faria. O roteiro exige que ele derrame lágrimas e ele faz isso, parabenizando-se e pensando: "Como estou chorando bem!".

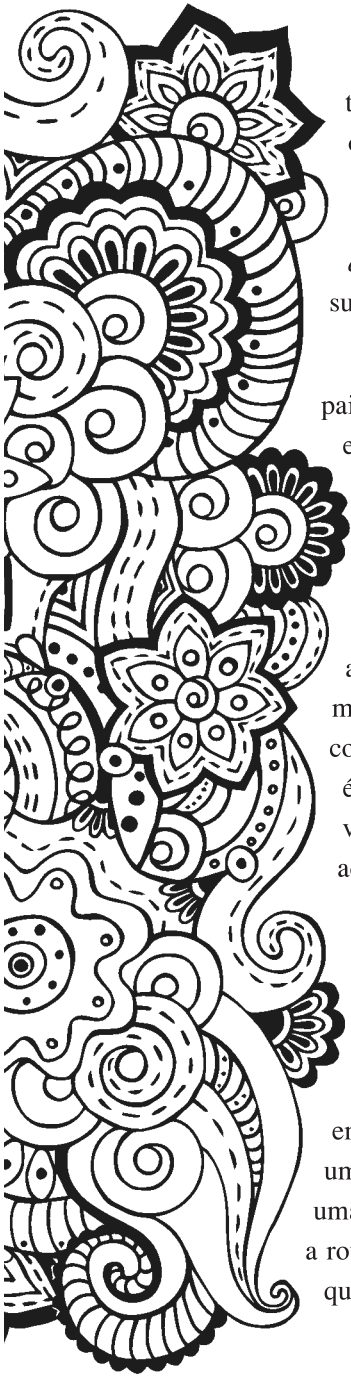
Esse é o espaço entre o papel e a pessoa. Não tem nada a ver com o espaço ou com o tempo. A diferença entre ambos não é causada pelo tempo. Não significa que o papel é cumprido agora e mais tarde surgirá a pessoa. Não, isso é perda de autoidentidade. Não existe espaço-

tempo, ou *deśa-kāla*, divisão porque o papel é a pessoa; o papel está onde a pessoa está.

O corpo do papel é o corpo da pessoa, o pensamento do papel é o pensamento da pessoa. Mas, então, a pessoa não seria o papel? Não. Por que eles não se fundem? Os problemas do papel são restritos ao papel. Eles não têm nenhum poder de afetar a pessoa – não a pessoa atrás do papel, mas a pessoa; o papel é a pessoa. Expressões como "a pessoa atrás do papel", "sobre a qual o papel se apoia" e "que é a base do papel" são todas equivocadas; apenas induzem as pessoas a erro. O papel é a pessoa. Então por que ela não é afetada? Porque a pessoa não é o papel.

"B" é "A", mas "A" não é "B". Em nossas primeiras aulas de matemática aprendemos que "*b*" é "*a*" e "*a*" é "*b*", mas isso não acontece aqui. "B" é "A", mas "A" não precisa ser "B". "A" é sempre "A". "A" é "A" desempenhando o papel de um filho. "A" é "A" desempenhando o papel de um irmão. "A" é "A" desempenhando o papel de um marido. "A" é "A" desempenhando o papel de um empregador, um funcionário, um vizinho. Todos os papéis são "A", mas "A" não é nenhum deles; "A" é livre de todos eles. Assim, essa pessoa básica "A" relaciona-se com quem?

Pensemos em uma árvore na floresta. A árvore ao lado é uma árvore mãe, e aquela árvore é uma árvore criança, pequena, crescendo. Existem árvores irmãs e árvores vizinhas. Algumas delas são árvores estranhas plantadas ao redor. Assim, essa árvore-indivíduo relaciona-se com todas as outras de forma diferente, tendo diversos papéis a cumprir, atuando como árvore vizinha, árvore filha e assim por diante. Mas ela relaciona-se com a floresta basicamente, como todas as outras árvores, sem qualquer mudança. Uma vez que a palavra "indivíduo" é utilizada, o "total" já abarca o indivíduo. Nem é necessário dizer isso. Em *vyaṣṭi*, *samaṣṭi* está lá, não distante dele, mas sim permeando *vyaṣṭi*. Tudo é uma manifestação de Īśvara, que entendemos como todo o conhecimento. É todo o conhecimento que se manifesta aqui.



Assimilamos Īśvara, todo o conhecimento, em termos de ordem física, ordem biológica, ordem fisiológica, ordem psicológica e ordem epistemológica (a ordem pela qual o conhecimento é adquirido). Então, existe a ordem do *dharma*, cujo outro lado é a ordem do *karma*. Se não há *dharma*, não há *karma*. Todas as ordens formam o total que sustenta você, o indivíduo. Você está mais do que conectado.

Não é apenas você que está conectado ao total; seu pai também está, é a mesma coisa. Não há nenhuma diferença entre seu pai como indivíduo e o total, sua mãe como indivíduo e o total, seu filho como indivíduo e o total, seu avô e seu bisavô. O indivíduo e o total são a mesma coisa. Essa relação é uma relação invariável.

Em uma relação, o indivíduo-total é algo absoluto. É a única relação que não sofre nenhum tipo de mudança, independentemente de quem está se relacionado com o total, Īśvara. Essa pessoa que se relaciona com Īśvara é um *bhakta*, devoto. Esse entendimento torna nossa vida objetiva, permite-nos desempenhar nossos papéis adequadamente e seguir os roteiros, sem sermos afetados.

Apenas uma mudança em nosso entendimento; somos devotos, basicamente. Quando entendemos, *svakarma* torna-se *arcanā*, reverência. O que quer que seja necessário fazer, esse é o seu roteiro, não há escolha. Pense sobre isso. Pense sobre a adequação da sua reação em uma determinada situação. Qual é a reação adequada em uma determinada situação? É algo que está em suas mãos? Há uma escolha? Não há escolha. Isso vale até mesmo para lavar a roupa – que escolha temos? Se precisamos fazer isso, temos que fazê-lo.

É puramente *Bhagavān* na forma de adequação, como a ação que deve ser feita. *Kāryam iti yat karma*, a ação que precisa ser feita, em relação à qual não há escolha; é como *Bhagavān* é. Toda a vida do *vyavahāra* é *Bhagavān*. Essa é a visão védica; essa é a ideia de dever, *svakarma*. O que quer que seja apropriado, até mesmo enviar um e-mail com rapidez, é *svakarma*. No entanto, a ação deve ser apropriada e não um desperdício, como, por exemplo, fazer chamadas com frequência só porque temos um telefone celular. Pode ser que sejamos capazes de pagar por isso, mas é errado gastar dinheiro indiscriminadamente – dinheiro é *Lakṣmī*. Respeitamos *Lakṣmī*. Mesmo que seja oferecida de graça, nossa chamada redundante pode sobrecarregar a rede, prejudicando a chamada urgente de alguém.

Ser um *vaidika* significa ser uma pessoa exposta à realidade da vida. Precisamos ser objetivos, o que significa estar em contato com Īśvara. Tudo o que está aqui é Īśvara, que não aparece apenas uma vez por semana. Tudo é Īśvara. Nosso problema é a profundidade da nossa tradição. Não é uma doutrina simples ou um conjunto de crenças dos quais o nosso pensamento deve se desviar, para nunca mais voltar. É profunda, a ação apropriada a ser feita neste momento é Īśvara e isso é *svakarma*.

Svakarmaṇā tam abhyarcya siddhiṁ vindati mānavaḥ. Você cumpre diferentes papéis com diferentes roteiros, apropriados a uma determinada situação. O roteiro é *svakarma*, dever. Nossa sociedade baseia-se no dever. O dever dos pais é o direito das crianças e o dever das crianças é o direito dos pais. O dever do marido é o direito da sua

esposa, e o dever da esposa torna-se o direito do seu marido. Então, a próxima pergunta será: "Quais são os deveres do marido, Swamiji?". Bem, o dever dele é fazer sua esposa feliz; o dever dela é fazê-lo feliz." É preciso aprender isso. Sempre que existe uma fusão, é preciso aprender a ceder. Na América, existem autoestradas que não possuem semáforos ou cruzamentos. Quando outra rodovia se une a ela, existe uma rampa de acesso que se aproxima da estrada a partir de um ângulo. Lentamente elas se unem e no ponto em que há uma fusão haverá um sinal que diz "Yield" [dê a preferência, ceda passagem]. Como existe uma fusão do tráfego, o tráfego da autoestrada precisa ceder passagem ao tráfego que chega.

O que é o casamento? É uma fusão. Então ceda! É preciso ceder para fazer a outra pessoa feliz. Não é algo unilateral, "eu sou o marido". E daí? Você tem a sorte de cumprir o papel de marido. Alguém escolheu você, e você tem seus deveres. Os deveres não devem ser nunca unilaterais. O conceito de deveres unilaterais está errado e cria muitos problemas familiares.

Em nossos deveres diários, também estamos atentos aos *devatās*. Não tomamos o sol como certo. Não tomamos o ar como certo, ou a água, nossos *pitṛs* ou os *ṛṣis*. Não consideramos nenhum deles garantido; lembramo-nos deles e desempenhamos nossos deveres em relação a eles. É o modo de vida hindu, o modo de vida védico, porque você está conectado a todos eles. Tudo é um único *yajña*. A vida toda se torna *yajña*; é a vida de um *vaidika*. Você é, basicamente, um devoto. E isso envolve realizar seu *svakarma*. Do contrário, seria como um galho de uma árvore de tamarindo dizendo "Não gosto de ser parte de uma árvore de tamarindo. Quero ser parte de uma mangueira". É loucura. É preciso apreciar aquilo que temos o dever de fazer.

Você é, basicamente, um *bhakta*. É o *bhakta* que cumpre todos os papéis. No início, você é um *bhakta* e no fim você também é um *bhakta*. No meio, evidentemente, você é um *bhakta* que cumpre diferentes papéis.

Quando essa for a situação, é possível assumir mais alguns papéis. Você pode se tornar um *sevak* de AIM for Seva, por exemplo. Mais um papel, que faz diferença na sociedade. Para você, na condição de *bhakta*, é uma maravilha estar intocado enquanto desempenha todos esses papéis. Intocado, sem ser afetado, é possível distribuir alegria a tudo. Um exemplo que é utilizado com bastante frequência para ilustrar isso é a folha do lótus. A água sobre a folha do lótus não molha a folha, nem um pouco. Além disso, a folha do lótus dá um brilho à água sobre ela. As gotas brilham como pérolas enquanto a folha do lótus propriamente dita permanece intocada pela água.

Nossa vida deveria ser assim. Somos basicamente devotos, não afetados pelos muitos problemas que cada papel possui. Os problemas devem ficar restritos ao papel, não nos afetando. É verdade, mas mais do que isso, emprestamos um brilho a tudo que fazemos com a liberdade que temos.

Quando existe liberdade no cumprimento de um papel, servimos de exemplo para todos. A consciência de estarmos basicamente conectados a Īśvara nos dá um espaço para apreciarmos ser um filho/filha, marido/esposa, pai/mãe. Na realidade, você é um filho/filha devoto(a), um pai/mãe devoto(a) e assim por diante. O devoto não é afetado. Assim, deixo-vos como um devoto.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução Daniela Faria

KARMA

por
Gloria Arieira

Você exerce seu poder, empodera o outro. Quais são os poderes dos quais o ser humano é capaz, é possuidor? Mais uma vez são três – o de desejar (*icchā śakti*), o de agir (*kriyā śakti*), o de conhecer (*jñāna śakti*).

É um poder do ser humano, um privilégio do ser humano, desejar algo novo, inusitado – quero ter cabelo roxo! Ele pode, é capaz de desejar e, mais ainda, pode agir para conseguir aquilo que desejou. Quanto talento tem esse ser, esse ser humano! A capacidade para fazer, para fazer diferente, para não fazer.

Quando fazemos algo, produzimos algo novo – seja alcançando, produzindo, purificando, transformando; algo novo aparece como resultado. A ação, *karma*, sempre conduz a um resultado, seja imediato ou para o futuro.

Conhecer é uma aptidão bem diferente. Conhecer revela algo que já existe, não produz nada novo. Ao conhecer algo, o trazemos para nossa vida, mas aquilo já estava ali, já existia, só nos é revelado.

Desejar é fundamental na vida. É o que motiva uma pessoa a agir ou a buscar conhecimento. Não desejar nada é um grande problema, até de saúde.

O projeto delineado de uma vida é chamado *prārabdha karma* nos Vedas. É aquilo que será vivido por nós numa determinada vida. Temos situações a passar, tanto positivas, como negativas, e aprendizados a fazer. E somente nos colocaremos nas situações a serem vividas levantando-se da cama, saindo da casa, se houver desejo. Sem desejo não se vive, não se come, não há entusiasmo. E a vida é bela, é a manifestação de Brahman. Mas...o sábio não é livre de desejo? É verdade, mas o ponto principal desta frase – o sábio é livre de desejo – não é a ausência do desejo, e sim o ser livre! O sábio está livre da

pressão do desejo, ele é livre de tudo, é feliz consigo mesmo. Porém, vive no mundo, seja dando aula, peregrinando ou isolado em meditação. E, para fazer qualquer um desses acima citados, é necessário querer. Não quer nada para ser feliz, já é feliz e cumpre com seu papel no mundo. Para viver tem que se desejar. Desejar é um poder, um privilégio exercido. Não há problema na capacidade natural e necessária de desejar, no poder do desejo.

A questão está no agir, na ação, *karma*, que é escolhida e executada. A ação pode ser adequada ou não. A ação adequada é chamada *puṇyam* ou *dharma*. A ação inadequada é *pāpam* ou *adharma*. O resultado que virá será de acordo com a natureza da ação. Então dizemos que o resultado é *puṇyam* ou *pāpam*, positivo ou negativo; acrescentando satisfação à minha vida, ou produzindo sofrimentos – sejam pequenos ou grandes. Daí podemos entender algo grandioso – somos responsáveis por nossas vidas, não podemos culpar ninguém, nem nossos pais e seus genes, nem professores, amigos e familiares, tampouco os inimigos. Mas temos o poder de agir, de fazer diferente, de não fazer algo que dará um resultado indesejável na forma de sofrimento.

A pessoa impulsiva age conforme sua vontade do momento, sem pensar em consequências para si ou para outros – eu quero e pronto. Mais parece um animal, mas pior do que ele, pois o animal é protegido pelo padrão de sua própria espécie – ele sempre agirá de forma adequada à sua própria espécie. Mas esse ser humano negligencia sua espécie, cuja característica principal é *buddhi*, o raciocínio de causa e efeito, a decisão sobre o que fazer.

O sábio, como vimos, está livre do desejo e, portanto, também livre na ação; ele age, natural e espontaneamente, sem pressão interna, para o bem da humanidade; sua ação é correta, pois é livre para fazer o que é adequado. Ele é livre – nem está sob a pressão da carência e desejo, nem precisa se disciplinar para agir corretamente. No meio, entre esses dois, o

impulsivo e o sábio, temos o *yogi* – a pessoa que é deliberada, que pode escolher sua ação.

O *yogi* entende o poder que é o agir e analisa as possíveis consequências. É deliberado em suas escolhas de ação. Sente muitas vezes a pressão do desejo, o impulso da ação, mas consegue se controlar e escolher o adequado, o melhor possível para o bem maior. Assim, sua ação é *dharma*, faz o que seu papel no mundo exige, respeitando o outro e a si mesmo. Age da melhor forma possível no momento. É o *yogi* que está capacitado para a plena aquisição do autoconhecimento. Não só conhecer o mundo, mas a verdade essencial do mundo e de si mesmo.

Os três poderes são privilégios dados ao ser humano por Īśvara, o responsável pela criação. São poderes com os quais o ser humano foi abençoado, pois é capaz de desejar, de agir, de conhecer. Mas o poder deve ser bem estabelecido e entendido, para que seja usado para seu próprio bem e o bem da humanidade. Para tanto precisa que a discriminação seja exercida. E assim a pessoa será "empoderada" do poder de que é capaz, para contribuir para a paz, harmonia e felicidade.

Hariḥ om

Gloria Arieira é professora de Vedānta e dirige o Centro de Estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro | www.vidyamandir.org.br

Prazer ou felicidade?
Vivendo o Karma Yoga

Fazer o que amamos ou amar o que fazemos?
O Karma Yoga nos ajuda a compreender
prós e contras dessas possibilidades.

por
Pedro Kupfer

Olhando para estas duas palavras, prazer e felicidade, podemos ter a impressão de que ambas estão conectadas, ou de que a realização da segunda depende de conquistarmos a primeira. Porém, na perspectiva do Yoga, isso não é verdadeiro. A meta do Yoga é o reconhecimento de que já somos a felicidade que buscamos. Isso é chamado *mokṣa*, que significa liberdade.

Nem sempre, na dinâmica da vida, o prazeroso coincide com o que traz felicidade. Compreender a diferença entre fazer o que nos dá prazer e o que traz felicidade nos ajuda a encontrar nosso lugar na ordem das coisas. E, para isso, precisamos em primeiro lugar compreender o que é prazer e o que é felicidade. Não obstante, o sofrimento não é necessário, no sentido que prazer e sofrimento não são necessariamente opostos.

Este aspecto do ensinamento do Yoga está muito claro na *Kaṭha Upaniṣad*, num dos mais antigos textos do Yoga, que acontece na forma de um diálogo entre Yamarāja, o Senhor da Morte, e o menino Nachiketas, seu aluno. No início da instrução (I:2,1-2), Yama diz:

अन्यच्छ्रेयोऽन्यदुतैव प्रेय-स्ते उभे नानार्थे पुरुषँ सिनीतः ।
तयोः श्रेय आददानस्य साधु भवति हीयतेऽर्थाद्य उ प्रेयो वृणीते ॥ १ ॥

anyacchreyo'nyadutaiva preya-ste ubhe nānārthe puruṣaṁ sinītaḥ |
tayoḥ śreya ādadānasya sādhu bhavati hīyate'rthādya u preyo vṛṇīte ‖ 1‖

Felicidade perene é uma coisa. Prazer efêmero, outra.
Com propósitos diferentes, determinam as ações do homem.
Tudo está bem para aquele que escolhe a felicidade perene.
Falha quem escolhe o prazer efêmero.

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतः तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः ।
श्रेयो हि धीरोऽभि प्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्शेमाद्वृणीते ॥ २ ॥

śreyaśca preyaśca manuṣyametaḥ tau samparītya vivinakti dhīraḥ |
śreyo hi dhīro'bhi preyaso vṛṇīte preyo mando yogakśemādvṛṇīte ‖ 2 ‖

A felicidade perene e o prazer efêmero fluem em direção ao homem.
Ponderando sobre ambos, o sábio discerne escolhe a felicidade.
Procurando o conforto mundano, o tolo escolhe o prazer.

Essas duas possibilidades, prazer ou felicidade, pedem da nossa parte o uso do discernimento e do livre arbítrio para nos ajudar a fazer as escolhas adequadas. É preciso esclarecer aqui que, quando Yama menciona esta última estrofe a palavra *śreyas*, que designa a felicidade, ou o *summum bonum*, o bem supremo, está se referindo à liberdade, *mokṣa*, que é o objetivo do Yoga. Vejamos agora alguns exemplos práticos para ilustrar o tema.

Prática prazerosa ou prática (com final) feliz?

Olhando para a nossa prática de *āsana*, por exemplo, podemos achar que o desejável deveria coincidir com o prazeroso, mas nem sempre é assim. Uma pessoa que sinta prazer em fazer só *śavāsana*, a postura de relaxamento, não pode esperar obter muitos benefícios da prática. Por outro lado, um praticante que só sinta prazer em fazer posturas extremas, que trabalham as articulações no limite, ficando por longos períodos nelas, pode colocar em risco a própria integridade física.

Em ambos os casos, quando o prazeroso se sobrepõe ao correto, os frutos das ações (no caso da prática de Haṭha, a longo ou médio prazo) serão sempre indesejáveis para a pessoa que as fez. Quando mencionamos o correto, nos referimos àquilo que irá trazer felicidade a médio ou longo prazo, ao invés da busca imediatista da satisfação através de sensações prazerosas.

Isto significa que, uma prática que alimenta o ego, que traz satisfação pessoal no sentido de superar desafios ou até mesmo que produza bem-estar (mas não seja necessariamente boa para a estrutura física da pessoa no sentido de desgastar as articulações ou criar lesões), será sempre nociva e indesejável, já que por mais que a pessoa se sinta bem enquanto a faz, irá sofrer as consequências dessas ações no futuro, por ter feito coisas que seu corpo não devia.

Esse tema é muito difícil de se compreender, embora pareça claro, por conta do prazer que esse tipo de prática traz para o *yogi* e da maneira em que este lida com esse prazer. Ainda há outra dificuldade implícita, que é a que diz respeito ao conhecimento daquilo que é certo ou errado para cada corpo, coisa que nem sempre está clara, até mesmo para professores de Yoga que sigam práticas rígidas ou formatadas sem levar em consideração as características de cada organismo.

Olhando o nosso corpo podemos pensar: “queria fazer estas ações, mas entendo que devo fazer estas outras, em prol da saúde, da longevidade e do correto funcionamento do corpo (sem os quais não haverá *mokṣa* para mim nesta vida, uma vez que ficarei doente, e a doença é um obstáculo)”. Quando o que se quer fazer coincide com o que se deve fazer e com o que se pode fazer, a situação é de fácil solução.

Quando essas variáveis não coincidem é preciso aplicar deliberadamente a atitude do Karma Yoga: é

preciso compreender a diferença entre fazer o que amamos e amar o que fazemos. E aprender a amar o que fazemos, até que não haja diferença entre amar o que se faz e fazer o que se ama.

Vida de Karma Yoga

Īśvara, o Ser Ilimitado, é chamado *karmaphaladatta*, aquele que entrega os resultados dos *karmas*, as ações que fazemos. Ao mesmo tempo, Īśvara é também a causa dos frutos das ações, *karmaphalahetu*. Īśvara transcende tempo, espaço, lugar e circunstância.

O *dharma* é uma manifestação do ilimitado que é Īśvara, na mente e no coração humanos. Não apenas em nossas mentes ou corações de humanos ou praticantes de Yoga, mas igualmente na mente e no coração de todos os seres sencientes.

Vivendo cientes disso, não precisamos buscar mais nada. Não precisamos fazer parte de algum grupo ou clube. Podemos prescindir de todas as muletas, pois estamos, estivemos, e sempre estaremos, em harmonia com o Todo. Assim, podemos ter o número de desejos que quisermos, mas vivemos em paz com eles.

É preciso reconhecer que esta abordagem não é para qualquer um, uma vez que ela pede desapego, temperança, preparação e maturidade emocional para ser levada a cabo. Talvez este aspecto do ensinamento do Yoga não contribua em nada para torná-lo mais popular, mas certamente é o fator essencial, que nos liberta.

Questão de atitude

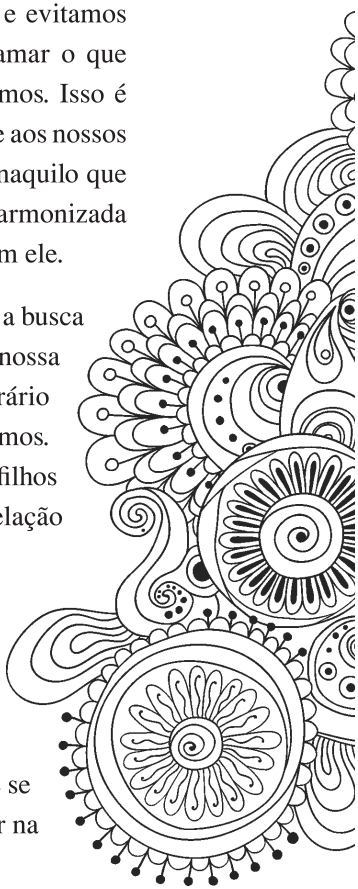
Um *bhikṣu*, um mendicante, ambiciona ter um pote de metal. Um empresário quer ser dono de mais uma corporação. Ambos têm desejos. Não há diferença entre esses desejos. O que vale é a maneira em que cada

um lida com os desejos e o que está disposto a fazer para realizá-los. Agindo dharmicamente, observando a atitude de entregar os *karmaphalas* a Īśvara, ambos estarão agindo da maneira certa. Se o *bhikṣu* porventura quiser obter seu pote da maneira errada estará atropelando o *dharma*. Se o empresário cultivar a atitude errada, estará também atropelando o *dharma*.

Mas em todo caso cabe lembrar que uma vida de *dharma* é uma vida na qual não existe aquele ioiô emocional, em que não ficamos escravos dos nossos *rāgas* e *dveśas*, nossos gostos e aversões. Pragmatismo religioso é observar e receber os resultados dos *karmas* que fazemos, como *prasāda*, como graça.

Assim, fazemos o que temos que fazer, *svākarma*, e evitamos nos tornar escravos dos próprios desejos. Aprendemos a amar o que fazemos, ao invés de pretender somente fazer o que queremos. Isso é Karma Yoga. Compreendemos que o bem comum se sobrepõe aos nossos gostos ou preferências pessoais. E que devemos nos centrar naquilo que precisa ser feito. Essa é a diferença entre a ação deliberada, harmonizada com o *dharma*, e a espontânea, que nem sempre coincide com ele.

Para *mokṣa*, precisamos de conhecimento. Portanto, a busca do conhecimento não é negociável. Não precisamos mudar a nossa vocação, nem o que fazemos, desde que isso não seja contrário ao bem comum. Assim, tornamos Yoga tudo o que fazemos. Casamento é Yoga. Criar os filhos é Yoga. Nossos próprios filhos irão nos ensinar Yoga se olharmos objetivamente para a relação que nutrimos com eles.



Karma Yoga é para *mumukṣus*

Sannyāsa, a instituição da renúncia, na qual a pessoa deixa deliberadamente de se relacionar afetivamente, é o que se chama em sânscrito *niṣṭa*, uma forma de vida. *Gṛhasta*, viver na

sociedade, casado, formando e criando uma família, é outro estilo de viver. *Sannyāsa* é uma forma de vida muito sadia, em que não há preocupações com relações afetivas e seus temas correlatos, mas não é para qualquer um.

É necessário estar preparado para dar esse passo, uma vez que o renunciante não abre mão dos relacionamentos com pena ou esforço, mas ao se dar conta de que pode espontaneamente prescindir e abrir mão deles com naturalidade. É sobre esses diferentes modos de vida, o da renúncia e o do *gṛhasta*, que Kṛṣṇa fala na *Gītā* para esclarecer as dúvidas de Arjuna.

O Karma Yoga é para *mumukṣus*, para pessoas que têm *mokṣa* como objetivo. O *mumukṣuḥ* precisa obter conhecimento e se livrar das garras dos *rāgas* e *dveśas*. Assim, não praticamos Karma Yoga, mas vivemos uma vida de Karma Yoga, cultivando atitudes e valores adequados. *Mokṣa* é o reconhecimendo daquilo que somos, e que se revela na busca do autoconhecimento. Arjuna não era um *sannyāsin*, um renunciante. Śrīḥ Kṛṣṇa lhe mostra como desempenhar o papel que ele deve realizar, cultivando a atitude de Karma Yoga, que exclui a renúncia à representação dos próprios papéis.

As duas célebres definições que a *Bhagavad Gītā* nos dá de Yoga, *samattvam Yoga ucyate*, "a atitude de equanimidade é chamada Yoga" (II:48), e *Yogaḥ karmaṣu kauśalam*, "Yoga é perfeição na ação" (II:50), são complementares. A primeira nos ajuda a lidar com as diferentes situações da vida, prazerosas e não prazerosas. Reconhecendo o fato de que os frutos das ações não são nossas, perceberemos o *background* maior sobre o qual as coisas acontecem. A segunda definição nos dá uma diretriz para as ações através do *dharma*: "perfeição na ação", nesse sentido, significa agir de maneira perfeitamente alinhada com o *dharma*.

Meios e fins

Os caminhos do *karma* podem parecer complexos, mas uma coisa é certa: cada *karmaphalam*, cada fruto de cada ação é entregue pelas leis de Īśvara, que não existem separadas dele. Em relação aos meios que escolhemos usar para conquistar os fins que nos propomos, precisamos levar em consideração o bem comum. Pensar que o fim justifica os meios é a pior maneira possível de olhar para as coisas no caminho da espiritualidade.

O reconhecimento de que o fim não justifica os meios já torna nossos empreendimentos bem-sucedidos pois compreendemos o pano de fundo maior sobre o qual opera a lei do *karma*. Assim, entra aqui em jogo a segunda definição de Yoga, *karmaṣu kauśalam*.

***Dharma* é Īśvara**

Sendo quem somos, representamos diferentes papéis na vida. Cada um desses papéis têm diferentes roteiros em relação às diferentes posições que ocupamos no nosso grupo familiar ou na sociedade. Em relação aos nossos pais, somos filhos. Em relação aos nossos irmãos e irmãs, somos irmãos ou irmãs. Em relação ao nosso cônjuge, somos esposo ou esposa. Quem é que define esses papéis?

Digamos que temos uma montanha de roupa para lavar. Quem é que nos faz lavá-la? Ninguém precisa nos lembrar para fazer essas coisas. Fazemos isso sozinhos, pois somos responsáveis. Da mesma maneira, não precisamos de mandamentos para saber o que temos que fazer enquanto pais dos nossos filhos.

Um ensinamento muito característico da cultura védica é o reconhecimento de que aquilo que deve ser feito, o *dharma*, é um aspecto de Īśvara. E isso não tem nada a ver com a sociedade, com o político que estiver no poder ou com a nossa família. Aquilo que tem que ser feito é o *dharma*, e o *dharma* é Īśvara.

Assim, através de esse olhar, podemos perceber tudo o que fazemos como expressão de Īśvara. Isso é Karma Yoga.

O *karmayogi* encontra seu lugar na ordem

E quando olhamos para os variados papéis que representamos na vida, na família e na sociedade, e desde dentro deles, fazemos o que deve que ser feito, encontramos nosso próprio lugar neste mundo. Não somos nem mais nem menos significantes que qualquer outra pessoa. Não somos menos importantes que nenhum outro ser humano. Quando encontramos nosso lugar na ordem das coisas e tranquilamente executamos nossos papéis a partir desse lugar, nos tornamos *karmayogis*.

Todos somos diferentes. Cada um de nós tem a sua importância nesta criação. Ninguém é insignificante. Cada um tem um papel a representar. Nascemos contribuidores: não somos apenas espectadores inertes que não participam da ordem das coisas. Somos, ou deveríamos ser, participantes ativos nessa ordem, que é a ordem de Īśvara.

A conexão com as pessoas com quem convivemos é igualmente uma manifestação de Īśvara. A conexão kármica que temos com nossos ancestrais, que são os associados de Īśvara na criação que somos, também é uma manifestação de Īśvara.

Deveres e direitos

O dever dos pais é o direito dos filhos. O direito dos pais é o dever dos filhos. O dever dos humanos é o direito do meio-ambiente. Portanto, se cada um de nós cumprir com a sua responsabilidade, não a necessidade de lutar por nenhum direito. Só existem deveres, objetivamente falando.

Só há *svādharma*. Quando cada indivíduo compreende isso, faz sua contribuição ao Todo.

Assim, temos papéis a representar. É através desses papéis que nos tornamos contribuidores para o Todo, para a nossa família, para a sociedade. Ao encontrar o nosso lugar na ordem das coisas, fazendo o que temos que fazer, fazendo a coisa certa, eliminamos as aflições, as culpas e os remorsos, e ficamos em paz.

Então, por que é que às vezes fazemos o errado, mesmo sem querer? Como é que por momentos nos equivocamos? Se isso acontecer, precisamos aprofundar nossa compreensão de Īśvara. Não preciso de grandes tragédias nem desastres, mas precisamos sim aprender a lidar com os nossos erros, compensando-os onde se fizer necessário e ao mesmo tempo sem nos deixar prender pelo remorso ou a culpa.

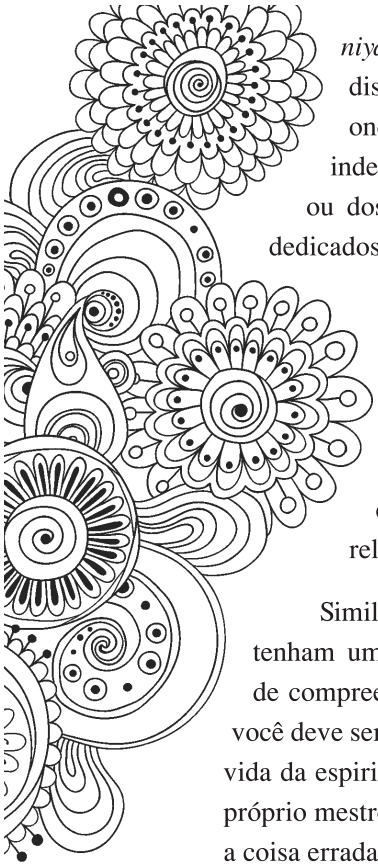
Svākarma é fazer o que tem que ser feito

No fim da *Gītā* (XVIII:46), Kṛṣṇa diz para Arjuna que *yataḥ pravṛttirbhūtānaṁ yena sarvamidaṁ tatam | svakarmaṇā tamabhyarcya siddhiṁ vindati mānavaḥ*: "atendo-se a seu próprio dever, adorando àquele que é o criador de todos os seres e que está presente em tudo, o homem conhece o sucesso". Portanto, fazer o próprio dever é adorar Īśvara. Fazer *svākarma*, aquilo que deve ser feito em cada tempo e lugar, é venerar Īśvara.

Então, aquilo que deve ser feito é *Yogaḥ karmaṣu kauśalam*, perfeição na ação. Representar papéis não é simples: sempre há um roteiro, um *casting*, e há omissões ou comissões diferentes da parte de outras personagens, ou pessoas fazendo a coisa errada. Coisas irrelevantes são destacadas e coisas relevantes são esquecidas. Em todo caso, nos focamos em fazer nosso próprio dever. Podemos suprir as omissões de outrem se for necessário, para que a peça continue.

Se, por exemplo, ao dirigir na cidade, um semáforo abre para nós, isso não significa que podemos sair acelerando. Devemos olhar para todos os lados antes de seguir, pois às vezes os semáforos falham ou os outros usuários das ruas não dirigem da maneira certa e nós precisamos compensar isso para evitar algum mal, seja para nós mesmos, seja para os demais. É assim que nos tornamos contribuidores para a sociedade, para o bem comum.

Não há Karma Yoga sem Īśvara, nem *mokṣa* sem guru



Uma vida onde se cultivem as disciplinas, *yamas* e *niyamas*, onde seja dada alguma importância igualmente às disciplinas do corpo e da vitalidade, *āsana* e *prāṇāyāma*, onde esteja claro esse objetivo primordial que é *mokṣa*, independentemente da etapa de vida que estivermos vivendo, ou dos propósitos humanos aos quais estejamos igualmente dedicados, será uma vida de Karma Yoga.

Não existe Karma Yoga secular. Como muitos autores e professores não compreenderam Īśvara, tentam dar uma visão secular da vida de Karma Yoga, mas a verdade é que não há Karma Yoga sem Īśvara. A quem é que você vai dedicar os *karmaphalas*, os frutos das suas ações? Já vimos que Īśvara não é o Deus das religiões abrahâmicas.

Similarmente, alguns professores de Yoga, que eventualmente tenham um problema com a autoridade paterna ou simples falta de compreensão do Todo, acabam caindo naquele discurso de que você deve ser seu próprio guru. Esse é outro erro grave, outro risco na vida da espiritualidade. O "mestre" que ensina que você deve ser seu próprio mestre não deixa de ser um mestre, mas um mestre ensinando a coisa errada, como um cego tentando guiar outro cego. Neste caso, o risco de errar o caminho é muito grande.

Esta é uma grande falácia, pois quando a pessoa não está preparada para o autoconhecimento, existe uma enorme chance dela se equivocar. A exceção é o caso daqueles *yogis* que já nasceram prontos, como foi o caso do grande Rāmaṇa Maharṣi. Porém, se estamos praticando Yoga ou estudando Vedānta agora, se não estivermos firmes na visão do não-dual, muito provavelmente não é esse o nosso caso.

Se tivemos mestres, que foram nossos próprios pais, para nos ensinar a andar, falar e distinguir o certo do errado, por que é que não deveriamos ter mestres no âmbito da espiritualidade? Se ser o próprio guru para aprender a construir uma casa já é arriscado, esse risco se multiplica quando pretendemos realizar o objetivo fundamental do Yoga sem um guia adequado.

Não há Karma Yoga sem Īśvara, nem existe Karma Yoga secular. Sem Īśvara, não há vida de Karma Yoga. Alguns desses autores tentam até interpretar parcialmente e fora contexto alguns versos da *Bhagavad Gītā* para justificar esse ponto de vista. *Īśvarapranidhāna*, a entrega dos frutos das ações a Īśvara, é uma parte fundamental do Yoga: para que ou para quem iria o fruto das ações quando praticamos Karma Yoga se excluíssemos Īśvara da equação?

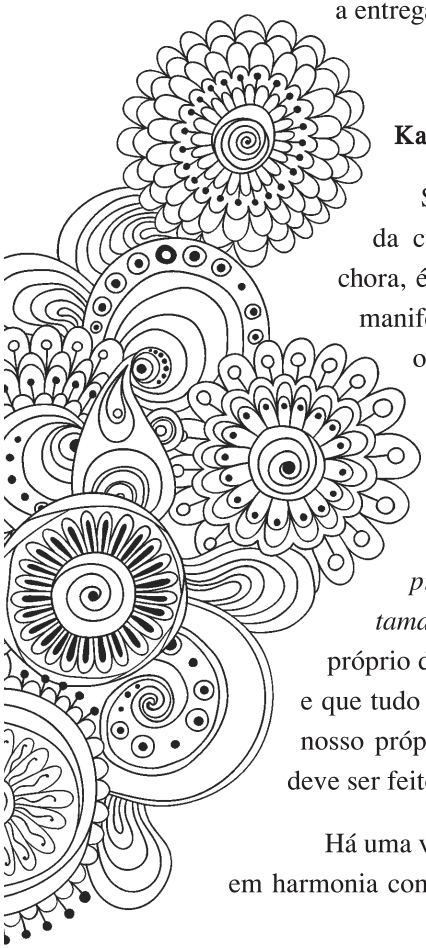
É incorreto chamar alguma ação de Karma Yoga: Karma Yoga é mais atitude do que ação. Também, a rigor, se faltar Īśvara, nenhum autoconhecimento poderia sequer ser chamado de Yoga. Um *karmayogi* é um *bhakta*, um *bhakta* é um *karmayogi*. Por outro lado, *āsana* e *prāṇāyāma* são disciplinas que todo o mundo pode seguir. Não obstante, mesmo pessoas que não sejam *mumukṣus*, cuja prioridade não seja a liberdade, podem se beneficiar dessas práticas.

O privilégio de agir

Nosso privilégio enquanto humanos dotados de livre arbítrio é agir, mas nossa capacidade de escolha termina nas ações. Ela não se

estende aos frutos do esforço que fizemos, como diz Śrī Kṛṣṇa ao príncipe Arjuna na *Bhagavad Gītā* (II:47): *karmaṇyevādhikāraste mā phaleṣu kadācana | mā karmaphalaheturbhūrmā te saṅgo'stvakarmaṇi*. "Sua escolha está somente na ação, nunca no fruto dela. Você não é o autor dos resultados da ação. Evite o apego à inação".

Temos assim o privilégio de poder escolher fazer ações para realizar nossos objetivos. Mas não temos nenhuma ingerência sobre os frutos desses esforços. Esses frutos podem ser iguais ao que imaginamos, podem ser mais, menos ou diferentes do que pensamos. Isso está acima da nossa capacidade de controle, em todo caso. Aceitar isto é *Īśvarapranidhāna*, a entrega a Īśvara.



Karma Yoga e sociedade

Se uma criança chora, todos dirão, independentemente da cultura ou o lugar: "chamemos a mãe". Se a criança chora, é natural que a mãe seja chamada. Agir é também uma manifestação de Īśvara. Isso não é determinado pela sociedade ou os costumes de algum lugar, nem muda com o tempo. Nós precisamos da nossa mãe no passado e os nossos filhos irão precisar das próprias mães no futuro.

Svākarma, então, é o que temos que fazer. No fim da *Gītā* (18-46), Kṛṣṇa diz para Arjuna que *yataḥ pravṛttirbhūtānaṁ yena sarvamidaṁ tatam | svākarmaṇā tamabhyarcya siddhiṁ vindati mānavaḥ*: "atendo-se a seu próprio dever, adorando àquele que é o criador de todos os seres e que tudo permeia, o homem conhece o sucesso". Portanto, fazer nosso próprio dever é adorar Īśvara. Fazer *svākarma*, aquilo que deve ser feito em cada momento e lugar, é venerar Īśvara.

Há uma verdade nisto: o que realmente nos faz felizes é estarmos em harmonia com Īśvara, com o Todo. Se estamos em harmonia com o

Todo, nada nos falta. Só há plenitude, e plenitude é satisfação. É assim que nos tornamos contribuidores. Digamos que este mundo funciona, não por nossa causa, mas com ela, pois embora fôssemos consumidores na infância, somos contribuidores agora.

Usando nossas mãos, pés, fala e demais órgãos de ação, somos contribuidores. Participamos da criação de Īśvara, como associados dele. Somos contribuidores quando temos filhos. A progênie é manifestação de Īśvara. As crianças são uma bênção de Īśvara. Nós não fomos um problema ao nascer. Depois que crescemos, tornamo-nos contribuidores para o bem comum.

O criação e o criador são a mesma coisa. Īśvara não fez o mundo e depois foi dormir a siesta. Īśvara é o mundo manifestado. Agora. Quanto mais compreendemos essa forma dinâmica de Īśvara, mais significativo é o nosso papel de contribuidores. Apenas fazendo o que devemos fazer nos tornamos contribuidores para a ordem de Īśvara. Há diferentes contribuidores. Todo o mundo é contribuidor.

Nosso corpo possui uma série de órgãos, cada um dos quais contribui para o bom funcionamento do todo. O universo inteiro, da mesma maneira, é um único organismo, no qual cada um representa um papel e cumpre uma função. Por humilde ou insignificante que pareça a contribuição de alguém, todo o mundo contribui para a ordem.

Contribuímos como trabalhadores para a sociedade, cumprimos como associados de Īśvara para a ordem. Isso é chamado dever, *dharma*. E é justamente isso é o que nos faz *karmayogis*. Um *karmayogi* é alguém que faz o que deve ser feito como *Īśvarārpaṇam*, oferenda a Īśvara. O resultado da ação é alcançado pela ordem, pela lei do *kartaḥ*, que é Īśvara.

Causa e efeito, imprevisibilidade e entrega

O *karma* e seu *phalam*, a ação e seu fruto, têm uma conexão de causa e efeito. Alguns frutos são previsíveis, outros não. A quem pertence o *karmaphala*, o fruto da ação? Se o *bhakta*, o devoto, foi levado em consideração, os resultados são imprevisíveis. De alguma maneira a imprevisibilidade está sempre presente no *karmaphala*. Assim sendo, a recomendação seria o sentido de aceitá-la.

A incapacidade de antever, antecipar ou controlar os resultados do que fazemos é o que aqui chamamos imprevisibilidade, que em sânscrito se diz *daiva* e denota aquilo que deriva de Īśvara (literalmente, a palavra significa "dado pelos *devas*", sendo estes as manifestações de Īśvara, na forma das forças da natureza). A maneira *yogika* de lidar com ela é reconhecer que nem todas as variáveis estão sob o nosso comando, cultivando a atitude da aceitação e entrega em relação àquilo que não pode ser mudado.

Qualquer coisa que fizermos desde essa atitude e olhando para o bem comum, então, é uma contribuição para Īśvara. Dessa maneira, qualquer ação se torna Yoga. Assim, que haja em nosso cotidiano muita clareza para determinar os caminhos que andamos, muito discernimento para distinguir o prazer da felicidade, muita força e energia para agir, muita entrega e contentamento em relação aos frutos do que fazemos, e muitas atitudes de Karma Yoga! *Namaste!*

Pedro procura viver o Yoga a cada momento. Edita o site www.yoga.pro.br

Karma e Renascimento

Achamos que as coisas não vistas no mundo foram totalmente aniquiladas. Tanto a matéria quanto a energia sempre existem de uma forma ou de outra. Ninguém cria matéria ou energia não existentes, podemos apenas transformar energia ou matéria de uma forma para a outra. Mesmo a dissolução do Universo mencionada nos Vedas refere-se apenas a uma condição de não manifestação do mundo, como uma árvore na semente.

Além de matéria e energia, o ser consciente também existe no mundo. Se matéria e energia não chegam a um fim, porque haveria de ter um fim o ser consciente? O ser consciente é conhecido como *Jīva*, a alma individual. O final do vestígio de matéria-energia que é a morte do corpo físico não significa a morte do ser consciente. As escrituras confirmam a suposição de que a alma do indivíduo sobrevive à morte do corpo físico e continua a tomar corpos diferentes de acordo com os seus *karmas* passados, ações. A *Bhagavad Gītā* diz:

vāsāṁsi jīṇārṇi yathā vihāya navāni gṛhṇāti naro'parāṇī

tathā śarīrāṇi vihāya jīrṇā nyanyāni samyāti navāni dehī

Assim como uma pessoa abandona roupas velhas [e] põe outras novas, da mesma maneira aquele que habita o corpo, abandonando corpos usados, vai para outros novos.

Renascimento

Todo evento possui uma causa, não é um acidente. De fato, todo evento que chamamos de acidente é apenas um incidente que as causas são desconhecidas. As causas, elas mesmas, conhecidas ou desconhecidas, tem as suas próprias causas. As escrituras falam que o nascimento de um

jīva dentro de uma família num determinado tempo e espaço tem sua causa no *karma* passado. O renascimento causa certas disparidades entre os indivíduos que às vezes podem ser traçadas em seus *karmas* individuais. Parapsicólogos documentaram cientificamente casos raros de pessoas que lembram suas vidas passadas, dando suporte à teoria da reencarnação.

Puṇya e Pāpa

Há sempre na vida do indivíduo um fator desconhecido em jogo que determina o aparecimento de eventos em sua trajetória, seja em relação ao sucesso ou ao fracasso. Esse fator desconhecido experimentado por cada um é chamado de *aḍṛṣta*. *Aḍṛṣta* tanto se refere à *puṇya*, *karma* favorável ao objetivo do indivíduo; ou *papa*, *karma* desfavorável a sua busca.

Esse *puṇya* e papa *karmas* são o resultado da realização de ações positivas e negativas respectivamente. Juntos eles formam *karma*, que é a causa para um novo nascimento. Seu desdobramento é fundamental para relacionamentos importantes e situações de prazer e dor na vida do indivíduo, é o que se chama de destino, *prārabdha karma*.

Apesar dos Vedas discutirem renascimento, seu comprometimento não é em estabelecer o renascimento como o objetivo final do *Jīva*. Ao revelar o renascimento do *Jīva*, os Vedas apenas apontam que a pessoa não pode fugir das ações equivocadas e contrariamente ela não ficará sem recompensa por ações positivas. Adiante, as conexões entre o *karma* e *aḍṛṣta*, chamados *puṇya* e *pāpa*, revelam uma lei que é conhecida como a lei do *karma*. Assim, o indivíduo sempre recebe o resultado de suas ações, se não agora, adiante. Tendo isso em mente, os Vedas querem que o indivíduo exerça a prudência em sua escolha das ações.

Quando um valor assimilado, como o valor pelo dinheiro é posto em oposição ao *dharma*, o valor assimilado se torna mais importante do que o valor pelo *dharma*. O valor pelo dinheiro é mais apreciado do que a perda que incorre ir contra o *dharma*. Apenas quando a grandeza da perda se torna evidente pode-se dizer que o valor está assimilado. Há uma grande perda quando a pessoa faz ações que são contra os valores universais. Um conflito interno é inevitável entre o eu que conhece e o eu que age. A divisão arruína qualquer felicidade que a pessoa possa ter conquistado com o resultado da ação equivocada. O prejuízo interno ao eu é um preço muito grande em relação a qualquer benefício ganho em termos de felicidade.

Diferentes Tipos de *Karma*

A vontade fazedora, presa pela lei do *karma*, torna-se aquela que desfruta os resultados das ações. O resultado em forma de *puṇya* e *pāpa*, na fruição do tempo – seja nessa vida ou em outra - , são acumulados na conta do fazedor. Todo *karma* não frutificado nessa vida é creditado junto a outros *karmas* não frutificados em sua conta chamada *sañcita*. Do reservatório de *sañcita*, certo *prārabdha karmas* precipitam um novo nascimento, que são exauridos apenas com a morte do corpo.

O nascimento do *jīva* se dá pela pressão do *karma* que tem que frutificar. Sem um corpo apropriado, tempo e espaço, a frutificação do *karma* não é possível. Diferentes tipos de *karma* frutificam nos diferentes nascimentos do *jīva*. Esse processo de exaustão e acúmulo continuam até o indivíduo alcançar *mokṣa*.

Mokṣa se dá a partir do reconhecimento do Eu que é livre da morte e do nascimento. Uma vez que a ignorância sobre si mesmo é a causa do ciclo de nascimento e morte – e a ignorância não tem início – o indivíduo nascido dessa ignorância igualmente não tem início.

Sempre que um *jīva* adquire um corpo humano – ou um equivalente a ele em algum lugar – ele acumula novo *karma* pelo uso e abuso da liberdade. Esses novos *karmas* realizados produzem novos resultados, *karmas*, acumulados no reservatório de *sañcita*. Todos os *karmas* produzem resultados, *karma phalas*, que dão origem a novos nascimentos nos quais o indivíduo novamente realiza novos *karmas*, os quais, por sua vez, criam mais *karma phalas*. Assim, o *jīva* viaja através dos nascimentos e mortes, preso ao ciclo natural do *karma*. No *Pañcadaśī*, um texto de Vedānta, é dito:

kurvate karma bhogāya karma karttuṃ ca bhuñjate

nadyāṃ kīṭa ivāvarttād āvarttāntaramāsu te

Eles fazem ações esperando os resultados e novamente experienciam o resultado das ações realizadas. Eles vão de nascimento em nascimento, como animais que escorregaram dentro de um rio e são levados de um redemoinho a outro.

As escrituras nos dizem que mesmo a conquista do céu, é apenas um resultado de bons *karmas* e dessa maneira limitados por um período de tempo. Quando o *puṇya* do *jīva* se esgota, ele retorna à terra. A *Bhagavad Gītā* diz:

te taṁ bhuktā svargalokaṁ viśālaṁ kṣīṇe puṇye martyalokaṁ viśanti

evaṁ trayīdharmamanuprapannā gatāgataṁ kāmakāmā labhante

Tendo desfrutado o vasto *svargaloka* [o céu], quando o mérito se esgota, eles entrar no mundo dos mortais. Desta maneira, seguindo os rituais prescrito nos três *Vedas*, desejosos de vários objetos de desejo, eles alcançam o estado de ir e vir.

Os mesmos Vedas que falam sobre o renascimento revelam que, na realidade, não há morte ou nascimento atual para o *jīva*. Através do questionamento sobre o Eu, a pessoa descobre que o *jīva* não é o fazedor, tampouco aquele que desfruta da ação. De fato, as diferenças entre o *jīva* e o Todo são apenas aparentes, *mithyā*, enquanto a verdade é não dual. Essa verdade é afirmada no *mahāvākya*: "*tat tvam asi*" – "você é aquele". Aquele que aprecia o significado dessa grande afirmação é chamado *jīvan mukta*, o que significa que ele está livre em vida. Essa pessoa não é tocada pelo *karma*, mesmo que ele ou ela continue a viver até o *prārabdha karma* esgotar. Com a morte do corpo, não há mais *jīva* separado do Todo para renascer.

Texto traduzido da apostila 09 do Programa de estudos Pūrṇa Vidyā, de Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução
Tales Nunes

O Valor da Oração

por
Tales Nunes

A oração é uma força na qual usamos a nossa vontade como impulso de ação para transformar a realidade e a nós mesmos. Tendemos a ver a oração como algo que está no âmbito do religioso, ou mesmo da superstição. A oração, porém, é uma ação, e como toda ação, tem o seu resultado.

Há três tipos de ação que podemos realizar a partir do nosso desejo e vontade. A ação física, que interfere diretamente no mundo material ao nosso redor ou mesmo no nosso corpo; a ação verbal, que reverbera no mundo a partir da força da nossa palavra; e a ação mental, a mais sutil delas, cuja influência na realidade não conseguimos medir ao certo, mas, como ação que é, interfere de alguma maneira.

A palavra *karma* significa "ação". Toda ação tem uma causa e produz uma consequência. Nenhuma ação fica sem consequência na Vida de acordo com a lei do *karma*. E a consequência não é aleatória, está inserida dentro de ordens específicas da realidade. O mundo é inteligente. É a inteligência do Universo, na forma de suas ordens específicas, que torna a vida possível e que sustenta o mundo. Ao observarmos o corpo, logo vemos que a nossa vontade tem gerência sobre parte dele, mas sua maior porção é gerida por forças inteligentes intrínsecas a ele mesmo. Nós escolhemos a nossa comida, mas a forma como o corpo irá digeri-la não está sob o nosso domínio, faz parte da própria inteligência do corpo e do alimento.

Quando falamos de oração, referimo-nos a ações que podem ser prioritariamente verbais e mentais. Alguns rituais incluem ações físicas, realizadas com o corpo, mas geralmente a força das orações está na vocalização e na mentalização. E não podemos falar em vocalização sem pensar no poder da palavra. A palavra tem o poder de nos conectar. Ao entoar um mantra, ou uma oração que venha sendo vocalizada há milênios, instantaneamente nos ligamos aos outros e à força que vem sendo colocada nas palavras há tempos, o que cria um campo de vibração. Além disso, quando as palavras que entoamos carregam em si um sentido especial com o qual a nossa vontade se liga, a nossa intenção se conecta à ação criando uma força e integração próprias. Não há como medir o resultado externo da oração, seja ela oral ou mental, mas é certo que algum resultado é produzido, já que toda ação gera consequência. Já o resultado interno

pode ser claramente percebido como uma sensação de integração e de pertencimento a algo maior do que nós mesmos.

A Oração e a Vontade do Coração

A oração se baseia na nossa vontade. Quando não há mais o que fazer, quando achamos que não há saída para uma situação, temos a liberdade de fazer uma oração, de oferecer uma oração. A oração estará sempre de acordo com a vontade do nosso coração. Se o coração está ansioso por alguma conquista, a oração será um pedido - seja de adquirir um bom casamento, filho, prosperidade, saúde, alívio de dores etc. Ao olharmos com cuidado não apenas para a tradição védica, mas para as outras tradições que igualmente nos abençoam com diversas formas de orações, encontraremos sempre uma oração já pronta que se adéqua exatamente ao nosso desejo, seja ele qual for.

Se, por sua vez, o coração estiver pleno e firme no reconhecimento da unidade da Vida, a oração deixa de ser um pedido para se tornar um oferecimento, um transbordamento. Só podemos doar aquilo que nos excede; o que nos falta, pedimos e ansiamos. A oração, portanto, pode ser para que todos reconheçam a plenitude que o meu coração enxerga neste exato momento. Pode ser um oferecimento de si mesmo para a Vida e para todos os seres vivos. Há diversas dessas orações na tradição védica e, geralmente, são estas as mais belas e poéticas. A oração não deixa de ser uma poesia que o coração compõe de acordo com o que sente e deseja, ou palavras que a boca e a mente repetem, unindo o desejo do coração ao sentido mais profundo das palavras de uma oração pronta.

A Culpa e a Aceitação

A vontade é uma força especial que nos compõe, e com ela transformamos o mundo e a nós mesmos. A inteligência é um instrumento que usamos nesse processo, pois é com ela que entendemos, interpretamos e relacionamos forças na realidade para transformá-la. Uma vontade forte associada a uma inteligência aguçada e à força de realização é capaz de feitos incríveis - positivos e negativos. Toda a beleza que o homem pode criar nasce a partir da vontade, assim como toda arte, toda realização e a própria realização no caminho do autoconhecimento. Por outro lado, todos os abusos de limites e de respeito ao outro e à natureza vêm da mesma força da vontade. A vontade humana cria e destrói em proporções muito pequenas se pensarmos universalmente, mas se pensarmos em relação aos outros seres vivos, nossa vontade é incrivelmente criadora e destruidora.

Mesmo que haja diversos limites para que a nossa vontade transforme a realidade presente, as possibilidades são imensas. Tanto de transformação do mundo, quanto de modificação de si mesmo. Há, contudo, um limite total para a vontade, um tempo em que ela se torna completamente inútil. E esse tempo é o passado. A vontade tem gerência apenas sobre o presente para transformar o futuro. A vontade não muda para trás, não interfere no que já passou. O máximo que podemos fazer é re-significar o passado. Ou fazer ações que possam reparar erros cometidos, o que se chama *prāyaścitta karma*.

Culpa é a vontade voltada para trás na tentativa de mudar algo que já passou. A culpa nos aprisiona e paralisa diante do temor de cometer os mesmos ou novos erros no presente em relação ao futuro. E o preço da nossa fidelidade à culpa é o peso da estagnação. É uma incrível crueldade conosco julgarmos e condenarmos com o conhecimento que

temos hoje, depois dos fatos ocorridos, aquele que agiu no passado com o conhecimento limitado que tinha. Não temos possibilidade alguma de mudar o que aconteceu, mas temos a liberdade de aceitar o passado e tudo o que já vivemos, e de amar tudo aquilo em que nos tornamos com as ações que fizemos. O primeiro passo para amar é a abertura para conhecer. Assim, conhecer se torna amar, acolher.

As orações cumprem uma função muito importante nesse processo. Quando não há o que possa ser feito na prática em relação a algo que fizemos a alguém, por exemplo, temos a liberdade de enviar orações. Inclusive, existem orações direcionadas à aceitação de si mesmo e ao acolhimento de si mesmo por qualquer ação passada feita de maneira equivocada. Nesse caso, a oração ajuda a libertar o indivíduo da culpa, que é sempre paralisante e que bloqueia qualquer tipo de aprendizado sobre a situação.

A Solidão e o Todo

Para mim, o *karma* pessoal é solidão. Quando digo solidão, diferencio da palavra isolamento. Isolamento é a sensação de estar sozinho. Solidão é a vivência existencial de si mesmo. A primeira é uma ilusão, pois nunca estamos isolados; vivemos sempre em relação com o outro, com a natureza e com as coisas. A vida é relação. Tudo está interconectado em teias muito complexas de causalidade e de relação. Isso é o *karma*. Mas quando pensamos que apenas eu vivo a minha vida e ninguém mais, a isso chamo de solidão. A tradição védica diz que a doença é *karma*, ou seja, é resultado

de ações anteriores que fizemos. Nenhuma doença surge aleatoriamente ou de repente. A doença é uma construção, é fruto do tempo, de ações, de hábitos. A vivência da doença é sempre pessoal. Quem adoece pode estar completamente amparado por amor e cuidado, mas ainda assim vivencia a doença sozinho.

A morte é igualmente uma experiência solitária, assim como o nascimento. Nascemos com todo o amparo necessário para a nossa sobrevivência, inclusive com amor, mas a sensação da primeira respiração, o choque da saída do corpo da mãe e a sensação de separação são vivências completamente pessoais que nos compõem. Somos o somatório de ações de antes de nosso nascimento, em associação a todas as vivências que experienciamos desde o útero materno, em sincronia com as ações que escolhemos ao longo de nossas vidas. Somos completamente únicos em nossa vivência, em nossas ações e na experimentação de seus resultados. O reconhecimento dessa realidade nos desperta um senso de responsabilidade único sobre nós mesmos, ao mesmo tempo em que nos damos conta de que essa responsabilidade é sempre em relação com o outro. Nossa vida depende intrinsecamente das ações que fazemos ao outro e à natureza como um Todo. Portanto, nunca estamos de fato sós, mas sempre em relação.

A oração é também uma forma de nos relacionarmos com o outro, de, na intimidade de nossa vivência pessoal, reconhecermos o outro em nós, como igual e como diferente. Em última instância, de reconhecermos o Todo em nós. Na tradição védica, há

orações que se destinam aos planetas, outras às pequenas ações do dia a dia, exatamente para nos lembrarmos da relação entre o mais amplo e o mais singular, dessa nossa constante e essencial relação com o Todo. São orações que dissolvem o senso de isolamento, mas que, ao mesmo tempo, nos recordam de nossa responsabilidade com o Todo e com a nossa própria vida.

A unidade da Vida e a Oração

A oração é sempre um apoio que tem o seu assento sobre a maturidade do reconhecimento de que não estamos no controle das situações ao nosso redor. A nossa vontade e inteligência são transformadoras, mas a própria inteligência deve reconhecer que há forças muito maiores do que ela. Deve perceber que nunca conseguiremos entender as situações da vida por completo, pois é impossível entender todas as variáveis que influem na nossa ação e que podem direcioná-la para caminhos completamente diferentes dos que imaginamos.

Portanto, ao que não nos cabe controlar, faz-se a oração tanto para que eu reconheça os meus limites, quanto para que a própria ação mental e oral possa ajudar no processo. As orações, nesse sentido, podem ser direcionadas às várias forças da vida. Gaṇeśa, por exemplo, representa a força que remove os obstáculos. Ao orar para Gaṇeśa, pede-se que os obstáculos que possam estar no caminho sejam removidos e, ao mesmo tempo, reconhece-se que há forças muito maiores que a vontade individual no processo.

É importante lembrar que a oração é um apoio no caminho. As ações são os nossos pés, e a base segura sobre a qual caminhamos são os valores, a nossa conduta na vida. Não adianta levar a fala e a ação mental numa direção e as ações práticas noutra completamente diferente, pois

estas, afinal, têm mais força e concretude do que aquelas. Os obstáculos no caminho são criados ou facilitados de acordo com o quanto respeitamos o próprio solo sobre o qual pisamos. Os valores são a própria força da terra no coração. Na mesma proporção que respeitamos a Vida, somos por ela respeitados.

O Universo inteiro é uno e não separado, entremeado por uma causalidade complexa que não conseguiremos nunca abarcar completamente. Mesmo assim, conseguimos contemplar a unidade da Vida como uma verdade guardada no coração de cada um de nós. A oração deve nos conduzir, junto com o conhecimento, ao reconhecimento da unidade da Vida, ou seja, deve nos fazer contemplar a plenitude e o amor como fonte de nós mesmos. Quando isso acontece, o coração não mais pede, doa. E a oração não mais demanda, oferece.

Tales Nunes é *yogi* e poeta, não necessariamente nessa ordem.
www.vidadeyoga.com.br

Revisão
Julia Rebuzzi

DESCUBRA E ESTUDE VEDANTA

WWW.**SATSANGAONLINE**.COM.BR

O caminho acessível para o
autoconhecimento na tradição védica.

COMEMORAÇÃO DO SHIVARATRI - VEDANTA CAMP 2014

CANAL OM
WELLNESS BY THE SEA

CURSO INTENSIVO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SATTVA YOGA COM GUSTAVO PONCE, CRIADOR DO MÉTODO

NO CANAL OM YOGA & WELLNESS CENTER, CHILE

Primeira Semana: do dia 10 ao 17 de Janeiro
Segunda Semana: do dia 17 ao 24 de Janeiro

8 dias / 7 noites: 42 horas por semana, com certificado de participação

Gustavo Ponce aos 67 anos é um dos poucos professores no mundo que estudou na Índia desde 1972 com Shri Yogendra, B.K.S Iyengar,
K Pattabhi Jois y T.K.V Desikachar.

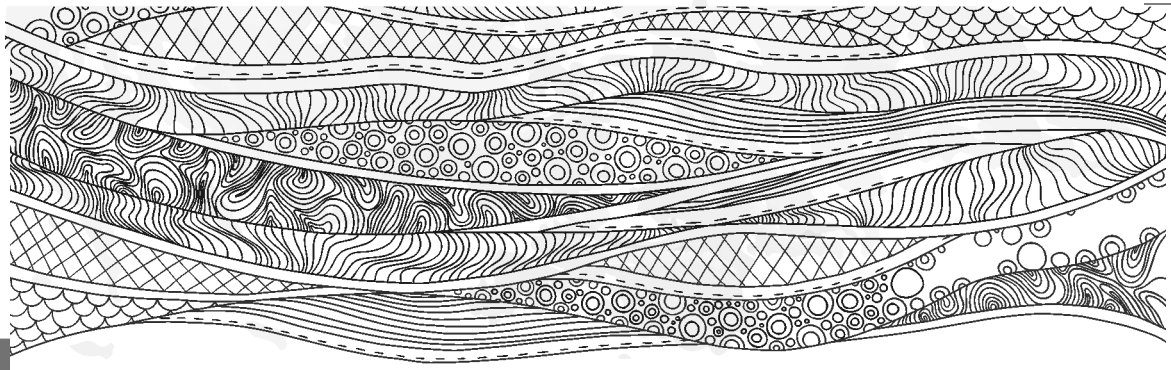
O Sattva Yoga enfatiza o alinhamento corporal e todo o grupo muscular que dá suporte a coluna. Este método pode ser praticado com ou sem parede, em duplas, ou individualmente

O curso intensivo inclui: alojamento 3 refeições vegetarianas ao dia, uso de todas as instalações, uma massagem e o transporte de ida e volta de Santiago a Canal OM.

Para mais informações: oficina@yogashala.cl / gustavo@yogashala.cl

Linhas Aéreas : Lan, Tam, Gol y Sky Airline.

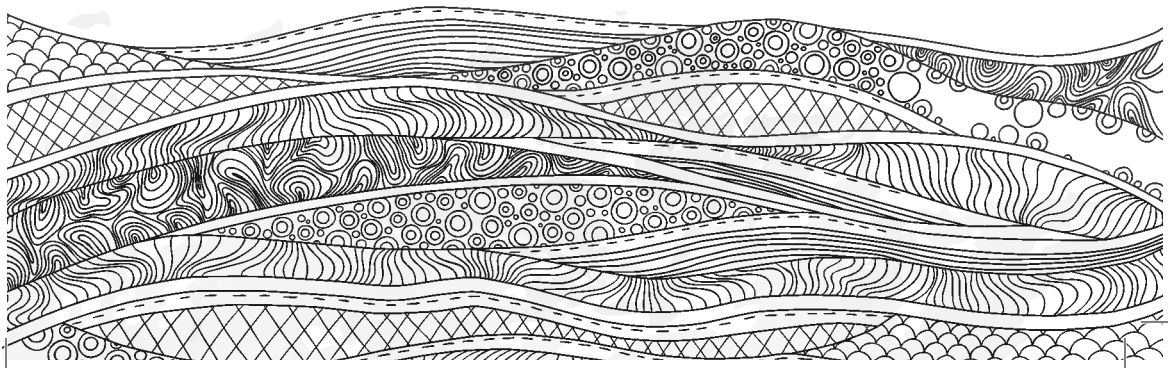
www.canalom.cl



Yoga na Prática

entrevista com

Maya Tiwari



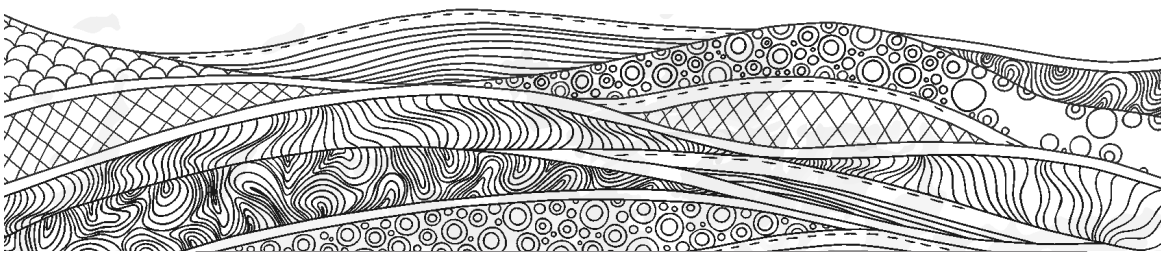
Maya Tiwari trabalha pela humanidade despertando o espírito de *ahiṃsā*, harmonia, em todas as pessoas cujas vidas ela toca. Reconhecida pelo Parlamento Mundial de Religiões pelo seu serviço na promoção da paz e do entendimento interreligioso, a "Mãe do *Ahiṃsā*" tem espalhado sua mensagem desde 2009 através de seu *Living Ahimsa Tour*. Maya é fundadora da *Wise Earth School of Ayurveda* e da *Mother Om Mission*. Aos 23 anos de idade, sobreviveu de um câncer de ovário – experiência que é a base de sua missão de vida. Maya escreveu diversos livros sobre Āyurveda, focando a saúde, a harmonia e a espiritualidade. Pertence à tradição de Veda Vyāsa e leva uma vida simples, acessível e de serviço ao outro. Foi premiada com o importante *Dhavantari International Award* e também com o *Rishi Award*, pelas mais de duas décadas de dedicação ao trabalho pioneiro de restaurar o princípio de *sādhana* no Āyurveda.

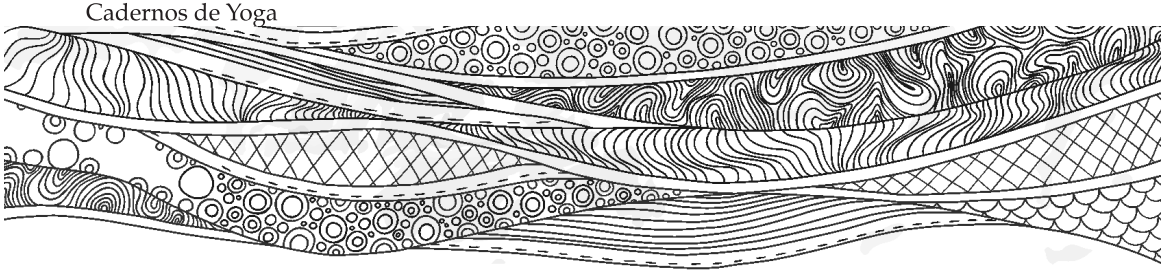
O que é o *karma*, como ele opera em nossas vidas?

Dito de forma simples, *karma* é a lei da ação e reação que governa nossa percepção. Na metafísica, *karma* é a lei que diz que toda ação – seja mental, emocional ou física – é projetada no universo e, eventualmente, retorna ao indivíduo com a mesma força. Resumindo: tudo o que vai, tem volta. No hinduísmo, *karma* é o somatório das ações de um indivíduo, nosso destino, efeito que sucede uma causa. Buddha disse que "todos os seres vivos possuem ações, *karma*, como herança, causa congênita, família, refúgio. É o *karma* que diferencia os seres em suas condições superiores ou inferiores". Ou seja, realizar uma ação estando plenamente consciente gera frutos poderosos, e se essa ação for para o bem, trará resultados positivos. Agora, se a intenção for má, seus resultados serão negativos. Ações involuntárias ou inconscientes não constituem *karma*, pois a intenção, ou a vontade, que é o fator determinante do *karma*, está ausente. Cada ser humano se conecta com o mundo através do pensamento, da palavra e das ações que realiza.

A tradição védica fala de diferentes tipos de *karma*, quais são os tipos de *karma* ditos pela tradição védica?

A memória *akáshica* em nossa esfera de *prāṇa* recorda perfeitamente as impressões na alma de todas as vidas terrestres e dos mundos astral e psíquico entre uma existência e outra. Os *ṛṣis* da antiguidade, que compreendiam a arquitetura da memória no universo, identificaram três categorias de *karma* baseadas na linha do tempo para causa/efeito. A primeira é *sañcita*, o somatório do *karma* passado, ainda por ser resolvido,





guardado na memória de cada alma. A segunda categoria é *prārabdha*, o *karma* das experiências da vida presente. *Kriyamāṇa*, o terceiro tipo de *karma*, é aquele que ainda estamos gerando.

O *karma* é a medida de nosso desenvolvimento consciente. A profundidade e a qualidade do nosso *karma* determina a quantidade de trabalho a ser feito para nos libertarmos. Em última análise, a liberdade das amarras do mundo, para se fundir em *ānanda*, pura consciência, é o objetivo fundamental da vida humana.

Os ensinamentos básicos do *karma* consistem em remover o entulho dos hábitos velhos e endurecidos, e em amaciar os hábitos difíceis a que nos acostumamos. Doença, desespero, sentimento de falta, medos, raiva, gostos e aversões extremos são simplesmente uma ramificação de *karmas* que sobrecarregam o espírito. Na *Wise Earth Ayurveda*, fazemos práticas de *sādhana* para despertar no coração a gentileza, o afeto e o cuidado, independentemente das forças de escuridão e destruição com que nos deparamos pelo caminho. A forma mais eficaz de se livrar de *karmas* indesejáveis é honrar a Mãe Terra e se enxergar como parte dela. Escolhemos criar, adicionar valor à vida, doar abundantemente, compartilhar conhecimento e não esperar nada em troca. Assim, somos protegidos pela luz divina. Viver no raio espiritual da Mãe faz com que os *karmas* se transformem em luz e amor para o futuro. Se mal conseguimos olhar a profundeza pantanosa de nosso *karma* pessoal, precisamos reaver o poder de transformar a consciência global numa mente de paz. Para atingir uma mente pacífica, é preciso entender que a cura é um processo perene, a energia eternamente geradora de ser Completo. A completude não é só um estado de liberdade de doença.

Somos sempre completos, seja com os *karmas* de doença ou sem esses *karmas*, com ou sem desespero, com ou sem dor. Só que ao abandonarmos os antigos fardos do *karma*, nos tornamos a luz universal, vivendo livres da sombra da mente.

O que é a liberdade, ela existe? Podemos medir o grau de liberdade que temos na vida?

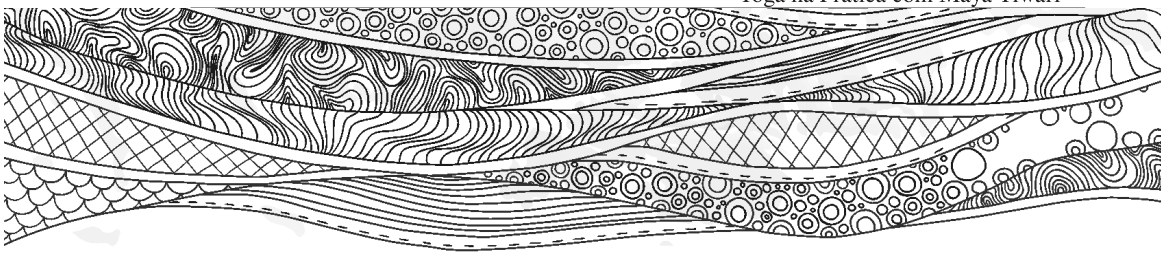
Liberdade absoluta dos elos da manifestação e da existência física é o objetivo de toda forma de vida, ainda que esse objetivo não seja reconhecido. Basta uma mudança na percepção para se atingir a liberdade absoluta! Basta reconhecer que já somos livres, que somos a Consciência Única. De modo geral, somos Um. Somos Um com as árvores, os céus, a água, a terra, os animais. Cada um de nós pode ser um instrumento para a paz divina.

A paz é a liberdade absoluta de todas as formas de desordem. Fortalecemos esse estado através do cultivo da atenção. Só que para nutrir a paz, precisamos, primeiro, curar a mente. O caminho de *ahiṁsā* cura a mente. Ao nos alinharmos com esse processo, iluminamos a caverna escondida dos desejos mal-resolvidos, dos medos, fraquezas e dor – passados de geração em geração, de vida em vida. Revelar a negatividade não resolvida nos concede a oportunidade de cura.

Para nos curarmos de nosso *sañcita* e *prārabdha karma*, é preciso sermos honestos com nossas emoções, intenções e escolhas. Muitos são os desafios, mas a solução é simples e a mesma para todos nós. Nutra a paz. Em outras

palavras, desamarre a mente e faça todo o trabalho árduo para criar harmonia interna – *ahiṃsā*! Honre a jornada e esforce-se sempre para tomar o melhor caminho escolhendo as energias criativas no lugar das destrutivas, sem se importar com quem está fazendo o quê para quem. Ao nos abatermos, quão rápido podemos nos recompor e nos esforçar para trazer amor e felicidade? Uma vida de *ahiṃsā* ensina que a felicidade interior independe de condições conducentes. Liberdade é aprender a transcender a desarmonia, a desordem, a doença e o desespero, atingindo a chama interna, a inalterável e incansável luz que define todas as formas de vida. Liberdade é uma bem cultivada paz interna, e amor é apenas o resultado.

Nestes tempos acelerados, a consciência também está acelerada. Essa rapidez expõe um igualmente intenso estado de desequilíbrio, em que camadas de vulnerabilidade se apresentam tanto em comunidades urbanas quanto nas rurais. Com o advento da globalização, a força central para a felicidade humana, amor e nutrição está severamente comprometida. E com o comprometimento dessa força central, vem a progressiva deterioração da comunidade humana. Estamos nos alienando de nossas raízes – ancestrais, sazonais, geográficas e arqueológicas. Essas raízes são a fonte primária para nutrirmos o corpo, a mente e a alma. Para restaurar as condições harmônicas em nossas culturas, comunidades e também dentro de nós precisamos nutrir a paz. Para tanto, defendo uma vida de *ahiṃsā* como a maior prioridade dos tempos de hoje.

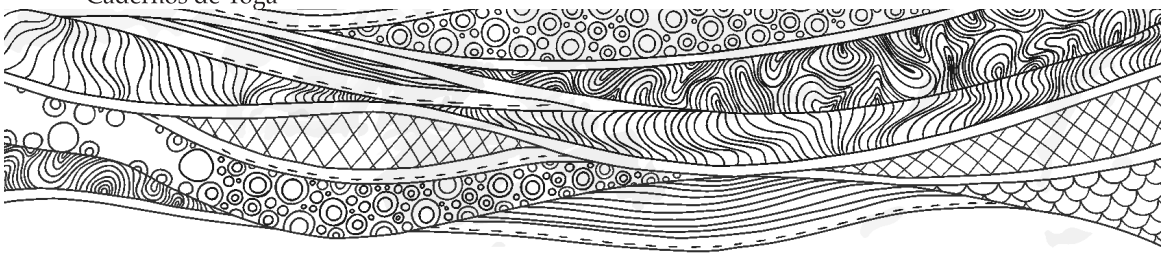


Como saber se uma ação que estamos fazendo se dá a partir da nossa liberdade e está gerando um *karma* novo, ou se esta ação já é resultado de *karma* anterior.

A maior parte dos atos deriva de nosso pré-existente *sañcita karma*. Na verdade, a explicação para quase tudo que nos atrai ou repele está no vasto passado que acumulamos. Ao nos libertarmos do apego material à família, ao mundo e aos objetivos pessoais, deixamos de acumular mais *karma*. Aqueles que conseguem isso trazem resolução, alegria, verdade, transparência, lágrimas e luz a tudo e a todos que veem e tocam.

Podemos pensar num *karma* coletivo, para além do individual, um *karma* familiar, por exemplo. Qual a relação entre o *karma* individual, familiar e a liberdade nas ações. É possível transpor a família e seguir a própria vida, quando se percebe que as relações não são saudáveis e que não há possibilidade de transformação.

A dinâmica familiar e os padrões kármicos são extremamente complexos. São o terreno cultivável onde nascemos para trabalhar nossos *karmas* individuais. Cada um tem seu próprio modo e tempo para despertar. Podemos ser amigos dos membros da nossa família – tanto dos que já despertaram para sua natureza verdadeira, quanto daqueles que ainda não reconheceram sua luz. O que não podemos fazer é dar espaço à força destrutiva. A mudança sempre é possível. Não podemos jamais perder a esperança naqueles que amamos. Só que o dom de ser verdadeiro com a própria jornada e propósito pessoal na vida não pode ser esquecido. Assim, podemos transcender a unidade familiar, ainda que apreciemos



nossa família. Quando os padrões familiares são destrutivos, devemos nos distanciar da confusão para evitar o envolvimento e a devastação do nosso zelo psíquico e espiritual. Às vezes, afastar-se devotamente de quem vive de modo destrutivo pode ser necessário. Não devemos exigir que nossos familiares cresçam na mesma cadência que pensamos estar crescendo. Liberdade é abster-se de julgar, criticar e impor nossa própria ideologia e estilo de vida aos outros.

Algumas linhas da espiritualidade dizem que nós escolhemos a família na qual vamos nascer, o que a Tradição Védica pensa disso? É uma escolha consciente em si ou é resultado de escolhas que fizemos anteriormente?

Como em qualquer tradição ancestral, natural da terra, o povo védico diz que não há realidade acidental no âmbito do *karma*. Toda vida nasce na família, região terrestre e cônjuge baseada no acordo espiritual feito nos nascimentos anteriores.

Você passou por um processo intenso com um câncer. Qual foi o papel da doença e do sofrimento que passou na sua vida?

O câncer foi meu maior *guru*. A natureza do câncer é a de um fogo violento. Ele devasta o organismo, ameaça a essência da vida, faz sombra sobre a luz e trai o amor. E se a Vontade Divina colocar essa doença no seu caminho, você será para sempre transformado na luz da

Deusa Espiritual. Minha jornada com o câncer de ovário me ensinou a ser a melhor pessoa que eu posso ser, a lutar pela minha consciência absoluta, a compartilhar minha riqueza de conhecimento para ajudar o mundo a se curar na harmonia e a recordar o alimento e a nutrição. Acima de tudo, me ensinou a viver na energia criativa do amor, só do amor. Eu vim para o mundo com uma enorme carga dos meus ancestrais e, ao mesmo tempo, com a preciosa dádiva da sabedoria deles.

Quando eu me alinhei a essa verdade, enxerguei a caverna escondida dos desejos mal-resolvidos, medos, fraquezas e dores – fardo de sofrimento carregado de geração em geração, de vida em vida, através dos meus ciclos de renascimento. Passei por muita coisa nesta vida, e às vezes acho que minhas costas não são tão fortes assim para toda essa carga kármica. Só que não há como viver a vida de outra pessoa, com seu *karma*, suas doenças, sua felicidade e processo. Seja qual for o desafio e o sentimento – certo ou errado – a glória e a luta são nossas e a maneira como as vivenciamos – o processo – está adequado ao nosso *karma* individual, ao conteúdo e ao contexto de quem somos e de onde estamos no caminho da vida. O objetivo de todo desafio é a cura. No entanto, o único meio de conquistarmos esse objetivo é aceitando o que for e, com a intenção clara, honrarmos a jornada e tudo o que ela apresenta. Muito jovem eu encontrei minhas asas douradas, mas isso não significa dizer que elas me foram facilmente entregues pelas energias que tentaram escurecer minha luz.

Tradução
Julia Rebuzzi

Simbolismo e Autoconhecimento | Patrick van Lammeren

Śani,
o Senhor do Karma

Na Tradição Védica a astrologia/ astronomia é uma disciplina muito considerada, estando presente já nos Vedas. Chamada Jyotiṣa, é considerada um *vedāṅga*, literalmente "membro dos Vedas", uma das seis disciplinas auxiliares ao estudo dos Vedas. Ela inclui o estudo da matemática, dos movimentos dos planetas, dos cálculos de calendários e da interpretação astrológica. Dentre os benefícios deste estudo estão uma maior capacidade de abstração, um entendimento maior sobre a Ordem Cósmica e, de maneira prática e específica, é utilizada como instrumento para calcular as datas e horários auspiciosos para a realização dos rituais védicos e demais ações.

Em Jyotiṣa, nove planetas são considerados, coletivamente chamados *navagrahas*. Na mitologia hindu, este grupo de *grahas* é visualizado como nove seres que governam cada um dos planetas, interagindo com os *devas* e outros seres celestiais. O significado de suas histórias e símbolos manifesta as características de cada uma das capacidades que representam, presentes no Universo e no indivíduo.

O Grande Maléfico

Dentre os *navagrahas*, Saturno é o mais temível. Chamado Śani ou Śanaiścara, ele é considerado o Grande Maléfico, sendo visto como cruel e gerando todo tipo de calamidades. Apesar disto, também está relacionado às grandes disciplinas, a uma objetividade e maturidade.

Na Índia, Śani é tido como sinal de mau-agouro. Seu metal é o ferro, o metal dos *asuras*, sendo escuro e pesado. Seu veículo é o corvo, sua cor é o preto ou azul escuro, e está relacionado à velhice. Uma pessoa com o Saturno forte em seu mapa natal é considerada reclamona e seca. Não para menos, Śani está associado ao *pāpa*, demérito, que é o fruto de ações inadequadas realizadas no passado, se manifestando como sofrimento.

Śani é diretamente relacionado ao mal-olhado, e seu olhar representa simbolicamente os efeitos que os aspectos de Saturno podem causar. As *Purāṇas* contam que Śani é filho de Sūrya, o Sol, com sua esposa Chāyā, literalmente a sombra. Assim que ele nasceu seu pai foi olhá-lo, fazendo com que entrasse imediatamente em eclipse. Aruṇa, seu charreteiro, caiu e quebrou as pernas, e seus sete cavalos ficaram cegos. Tudo foi feito para que se curassem, mas houve apenas uma única solução: Śani precisou olhar para o outro lado, para que Sūrya voltasse a brilhar. A partir de então, é dito, Sūrya e Śani nunca se olham diretamente.

Outra história conta que após o nascimento de Gaṇeśa, Pārvatī o exibiu a todos, muito orgulhosa e feliz. Todos os *devas*, *ṛṣis* e seres celestiais foram prestar suas homenagens, mas Śani permaneceu olhando para o outro lado todo o tempo. Muito irritada com aquele desprezo, Pārvatī exigiu que ele também olhasse, apesar da relutância de Śani. Finalmente, depois de tanta insistência, ele olhou para o bebê, que teve sua cabeça instantaneamente reduzida a cinzas. Rapidamente os devas buscaram por uma nova cabeça, colocando a de um elefante no lugar.

Śani e *Karma*

As *Purāṇas* também contam da grande relação de Śani com seu irmão Yama, senhor do *dharma* e da morte. É dito que depois desta vida o indivíduo é direcionado para algum dos outros mundos, dependendo dos resultados de suas ações. Quem determina o destino de cada indivíduo é Yama, também chamado Dharmarāja. É dito que não há melhor amigo que o *dharma*, o único que nos acompanha depois da morte. Tendo vivido as experiências necessárias em outros mundos, eventualmente o indivíduo tem um novo nascimento na Terra, manifestando um novo corpo e mente, também sendo resultado das ações realizadas no passado.

A tradição ensina sobre três tipos de *karmaphalas*, resultados sutis das ações: *sañcita karma*, *prārabdha karma* e *āgāmi karma*. O primeiro é todo o aglomerado de *karmas* acumulados nas inúmeras vidas anteriores do indivíduo, consistindo de tendências, características e experiências a serem vividas, todas em estado não-manifesto. O segundo é o agrupamento de *karmas* que está manifestando a vida atual, produzindo este corpo e mente e que está se desdobrando nas inúmeras situações vividas pelo indivíduo. O terceiro são os resultados das ações que estão sendo realizadas nesta vida, que alimentam o *sañcita karma* e que se manifestarão no futuro, em outras vidas. Yama, o senhor do *dharma*, rege o *āgāmi karma*, as ações realizadas hoje e que renderão frutos depois da morte. Já seu irmão Śani representa o *prārabdha karma*, o resultado das ações passadas que manifestam esta vida, e que pode ser retratado através do mapa astrológico do indivíduo, com as configurações das posições dos planetas simbolicamente indicando tendências e situações a serem vividas.

A capacidade de *Tapas*

Apesar da má-fama de Śani, ele não representa apenas sofrimento e dor, mas também os meios para sua dissolução. Como seu irmão, ele está relacionado à disciplina, à mente objetiva e clara, e especialmente a *tapas*, ascese. Uma vida de disciplina exige sacrifícios. Uma pessoa que medita diariamente pela manhã antes de ir ao trabalho precisa acordar um pouco mais cedo para tal. Ela poderia não meditar e dormir mais um pouco todo dia, mas o valor pela meditação faz com que ela sacrifique este tempo a mais de sono. Também, o tempo de estudo ou de prática, a disposição e dedicação, tudo isso manifesta o sacrifício de outras atividades que não estão sendo realizadas. Esta capacidade de disciplina e sacrifício também é Śani, que por vezes também é chamado pelo nome de seu irmão, Yama, derivado da raiz *yam*, "controlar". Yama, portanto, é aquele que controla, tanto os sentidos quanto as ações, a própria capacidade de disciplina e desapego.

Em especial, Śani rege os *prayaścitta karmas*, as disciplinas expiatórias, que eliminam os erros do passado. De acordo com a Tradição Védica, as ações inadequadas geram *pāpa*, que se acumulam de forma não-manifesta. No momento apropriado, este *pāpa* se manifesta na forma de *durita*, algum tipo de sofrimento, dificuldade ou obstáculo. Com a execução dos *prayaścitta karmas*, o indivíduo objetiva reduzir o excesso de *duritas*, seja de forma geral, seja com relação a uma ação inadequada específica que tenha feito. Tais disciplinas podem ser a realização de jejuns, *pūjās*, canto de mantras ou mesmo uma determinada série de *āsanas*, mas sempre dedicadas a alguma deidade e sendo especificado o que será realizado, qual o período de realização e o objetivo de eliminar *pāpa*. O dia da semana

associado a Śani é Sábado, que é considerado um dia especial para a realização de *prayaścitta karmas*. Śani, portanto, é o senhor dos *duritas*, tanto aquele que os inflige como aquele que os removem. Assim, os aspectos de Saturno no mapa astrológico podem indicar tanto a presença de *duritas* quanto a capacidade de disciplina.

Dependendo do aspecto a ser vivido pelo indivíduo em um determinado período, a astrologia védica oferece curas, que consistem na entoação de mantras, no uso de pedras, cores e símbolos relacionados aos planetas em questão, de modo a honrá-los e apaziguar seus efeitos. Uma vez que os aspectos manifestam o próprio *prārabdha karma* do indivíduo, as curas são, de fato, orações específicas para potencializar ou apaziguar determinada tendência ou evento. Em especial nos aspectos desfavoráveis de Saturno, as curas se manifestam como verdadeiros *prayaścitta karmas*, apaziguando Śani, o que significa amenizar as situações de sofrimento a serem vividas, uma vez que é impossível eliminá-las. Tais curas, porém, não devem ser feitas de modo leviano, sendo necessária a instrução de um astrólogo tradicional e confiável, da mesma forma como se requer a receita de um bom médico para que se tomem remédios. O uso inadequado das curas pode se tornar um grande problema, ao invés de solução, desequilibrando as tendências manifestas no indivíduo, o que simbolicamente representa desonrar os *grahas*.

Śani Mahātmya

Inúmeras histórias contam dos perigos de se desonrar os *grahas*, em especial Śani. O Śani Mahātmya, escritura que exalta a importância de Śani, conta que o rei de Ujjain, Vikramāditya, questionou a seus panditas qual dos *grahas* era o superior. Ele ouviu

sobre cada um deles, findando por Śani. Uma vez tendo ouvido sobre ele, o rei zombou de Śani, disse que ele não poderia ser o superior entre os *grahas* e que um filho nascido sob influência dele seria sem dúvida um inimigo. O problema é que Śani estava passando justamente por cima do rei naquele momento e, tendo escutado a zombaria, foi tirar satisfação com Vikramāditya. Disse que ele não conhecia seu poder, e que tal arrogância deveria ser corrigida. Sua proeza era conhecida em todos os mundos. Sob sua influência, o próprio Rāma foi exilado para a floresta, tendo que passar 14 anos longe de casa. E também sob sua influência, Rāvana foi derrotado por este mesmo Rāma ao final deste período. Agora, portanto, ele sentiria na própria pele sua grandeza.

O que se passa a seguir com o rei é realmente desastroso. Quando ele sai para comprar cavalos, ao montar em um deles o animal dispara e o leva para uma floresta distante, o derrubando-o por lá. Ele passa a noite ali, sem poder voltar, e na manhã seguinte chega ao reino de Tamlinda, onde é confundido com um ladrão, humilhado e, como pena, tem suas mãos e pés cortados, sendo abandonado fora da cidade. Ele acaba passando sete anos e meio recluso na casa de um produtor de óleos, trabalhando para ele extraindo os óleos de castanhas. Durante todo o período o rei só pensava em Śani, e pedia para que este sofrimento tivesse fim. Finalmente, passado o período determinado por Śani, este surgiu em sua frente. Disse que sua função é ensinar aqueles que são arrogantes e por isso havia cumprido seu papel, e que estava muito satisfeito com o rei devido a sua devoção. Restaurou, assim, seus membros, e concedeu a ele um grande brilho, deixando-o vistoso e imponente. Devido à grandeza que portava, acabou chamando a atenção de todos, sendo levado ao palácio, impressionando o rei de Tamlinda e casando com sua filha. Só então, ao ser perguntado pelo rei quem ele era, é que revelou a si mesmo como sendo aquele ladrão que havia sido punido, contando toda a sua história e, por fim, revelando ser o rei de Ujjain. O rei

de Tamlinda, terrivelmente horrorizado, pediu imensas desculpas e o presenteou com elefantes, cavalos, exércitos e terras, ainda que muito satisfeito de ter unido suas famílias reais pelo casamento. Por fim, Vikramāditya retornou para seu reino casado e mais próspero, e tendo se tornado devoto de Śani. Portanto, desonrar Śani, é dito, conduz a grande sofrimento, enquanto que honrá-lo conduz a grande felicidade.

Karma Yoga

Śani está no mapa astrológico de todo indivíduo, e se manifestará, de uma maneira ou de outra, em sua vida. Se Śani representa *durita* e ao mesmo tempo a disciplina, a melhor maneira de honrá-lo é através de uma vida de devoção, dedicada ao conhecimento. Manifestando disciplina, naturalmente o indivíduo tem seus *duritas* diminuídos, não apenas devido ao resultado sutil, que elimina *pāpa*, mas principalmente por abençoa-lo com clareza e capacidade de lidar com as situações que se apresentam, e isto é, de fato, uma vida de Yoga.

Isto é representado de inúmeras formas na mitologia. No Rāmayana, é dito que Rāvana capturou os *navagrahas*, e quando seu filho Indrajit ia nascer, os forçou a ficarem na melhor posição possível, garantindo grandes qualidades a ele. Os *devas*, preocupados com o poder que Indrajit teria, tentaram armar um esquema com os *grahas*, no que Śani concordou, desde que fosse possível a ele olhar diretamente no olho de Rāvana.

Rāvana estava com todos eles sob seus pés, pisando em suas costas. Então, o *ṛṣi* Nārada, em combinação com eles, visitou o *asura* e fez elogios, mas disse que seria muito maior demonstração

de poder se pisasse no peito dos *grahas*, ao invés das costas, no que Rāvana concordou. Assim que virou Śani para cima, o *asura* se deparou com o olhar dele, e a partir daí todas as calamidades começaram a acontecer em sua vida. Então, Rāvana o prendeu em uma minúscula cela sem aberturas, para que ninguém fosse afetado pelo olhar de Śani.

Tempos depois, Hanuman, em Laṅkā, escutou a voz de Śani, e foi em seu socorro, libertando-o. Contudo, Śani disse que várias calamidades aconteceriam em sua vida, já que tinha olhado em sua face. No momento em que fosse para o alto de sua cabeça, ele iria deixar sua casa, esposa e filhos, e viver uma vida de sofrimento, portanto. Foi então que Hanuman disse não haver problema algum, uma vez que era celibatário, não tinha família, e sua moradia era aos pés de Rāma. Assim, disse a Śani que sentasse em sua cabeça, e que o levaria em segurança para fora de Laṅkā. Ao sair da cidade deste modo, na batalha que teve com diversos inimigos, Hanuman atingiu a cabeça em árvores, pedras e em vários *asuras*, e a presença do planeta acabou servindo de proteção e auxilio na batalha. Por fim, Śani saiu de sua cabeça, e por tê-lo libertado disse que Hanuman nunca iria sofrer os malefícios gerados por Saturno, e seus devotos estariam, portanto, livres também. Assim, é dito que cantar para Hanuman é um excelente apaziguador dos efeitos de Saturno.

Mas a imunidade de Hanuman frente aos aspectos de Śani tem um significado mais profundo. Hanuman é reconhecido como símbolo de Karma Yoga. Agindo sempre em nome de Rāma, mantendo-o sempre em mente, Hanuman realiza grandes proezas. Da mesma forma, o *yogi* é aquele que aprecia Īśvara, a Ordem Cósmica que permeia todo o Universo, e compreende que não está separado dele, mantendo-o sempre em mente. Ao invés de agir impulsionado pela satisfação de seus gostos e aversões, ele prioriza o *dharma*, aquilo que deve ser feito dentro dos papeis que cabem a ele, reconhecendo com

isto seu lugar como parte deste Todo.

Além disso, Karma Yoga também é reconhecer que todas as situações que se apresentam são resultados das ações passadas, se manifestando devido a esta Ordem Cósmica que faz todo o Universo funcionar de modo apropriado. Portanto, o *yogi* é capaz de apreciar todos os eventos como manifestações de Īśvara, recebendo-os com objetividade e livre de frustração. Com esta atitude, tanto situações agradáveis quanto desagradáveis, resultados de *puṇya* e *pāpa* respectivamente, são acomodadas como parte da vida e do Universo, sendo ambas bênçãos de Īśvara, que abençoa o indivíduo com o resultado de suas próprias ações. Īśvara, portanto, é naturalmente justo e imparcial, e conduz todos os seres a uma maturidade através destes resultados.

Esta compreensão, que é Karma Yoga, é o significado de Hanuman que, portanto, é imune a Śani, assim como seus devotos. Ao mesmo tempo, a visão sobre Īśvara descrita acima é o próprio Śani, justo e imparcial, que conduz à maturidade. Deste modo, o ensinamento maior de Śani é que mesmo o *pāpa* é necessário na criação, conduzindo o indivíduo a uma compreensão de que não controla todas as coisas e permitindo a ele tirar seu próprio ego de foco. Ninguém deseja *pāpa* e sofrimento, naturalmente. Mas nestas situações, em que o indivíduo se encontra desamparado e limitado, reconheça Īśvara, compreendendo a situação como sendo instrumento de maturidade e crescimento.

Śani **como Guru**

Representando a capacidade de disciplina, Śani é especialmente importante para o estudante de Vedānta, garantindo ao

indivíduo um rigor no questionamento, uma maturidade emocional e uma capacidade de *vairāgya*, desapego. Ele abençoa com a capacidade de *tapas*, ascese, com a força de se manter firme nos compromissos e com responsabilidade. Uma vez que os indivíduos estão sempre muito acostumados a desejar uma vida mansa, branda e macia, Śani naturalmente assusta, por isso sua fama. Contudo, é ele que coloca os desafios na vida, para que possamos amadurecer e adquirir uma sabedoria frente à vida.

Dentre os planetas visíveis a olho nu, Saturno é o mais distante e, por isso mesmo, mais lento. O tempo para dar uma volta completa em torno do Sol é de cerca de 30 anos, e daí vem seu nome Śani, "lento", e Śanaiścara, "aquele que se move devagar". Na vida de toda pessoa, entre seus 28 e 30 anos Saturno volta a estar no mesmo lugar em que estava quando nasceu. É dito que este aspecto é extremamente forte, representando um momento da vida da pessoa em que ela questiona sobre si mesma, o que realizou e o que pretende em sua vida. É um momento em que se dá conta de seus limites, de sua mortalidade, e que não dispõe de tempo infinito para realizar o que gostaria. Apesar de ser um período intenso e sofrido, é um momento de grande maturidade em que a pessoa, de fato, precisa assumir toda a responsabilidade que cabe a ela. É, também, uma grande chance que Śani oferece para iniciar uma vida de disciplina e estudo de Vedānta.

Fica claro, portanto, que Śani é um grande professor, ainda que Bṛhaspati, o planeta Júpiter, é que seja reconhecido como Guru. Enquanto que Bṛhaspati manifesta o lado acolhedor e compassivo do Guru, Śani mostra o lado severo e disciplinador, essencial para qualquer aprendizado. Ainda assim, é dito que nunca se deve pedir pelas bênçãos de Śani, mas apenas saudá-lo respeitosamente. Isto porque as suas bênçãos vêm na forma do aprendizado através das dificuldades e sofrimentos, que ninguém deseja deliberadamente. É

como pedir para um professor severo que seja bastante severo - não é necessário, nem esperto. Estas situações virão naturalmente, cabendo ao indivíduo a atenção e a disciplina para aprender com elas. Para aquele que tem discriminação, disponibilidade e devoção, porém, Śani é reconhecido como o próprio Īśvara, o grande professor que conduz à descoberta de si mesmo como livre de limitação e eterno.

नीलाञ्जनसमाभासं रविपुत्रं यमाग्रजम् ।
छायामार्ताण्डसम्भूतं तं नमामि शनैश्चरम् ॥

nīlāñjanasamābhāsaḥ raviputraṁ yamāgrajam|
chāyāmārtāṅḍasambhūtaḥ taḥ namāmi śanaiścaram||

Minhas reverências a Saturno, que se move devagar,
cuja aparência é azul escuro,
filho do Sol e da Sombra, irmão mais velho do Senhor da Morte.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedānta e simbolismo védico e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir